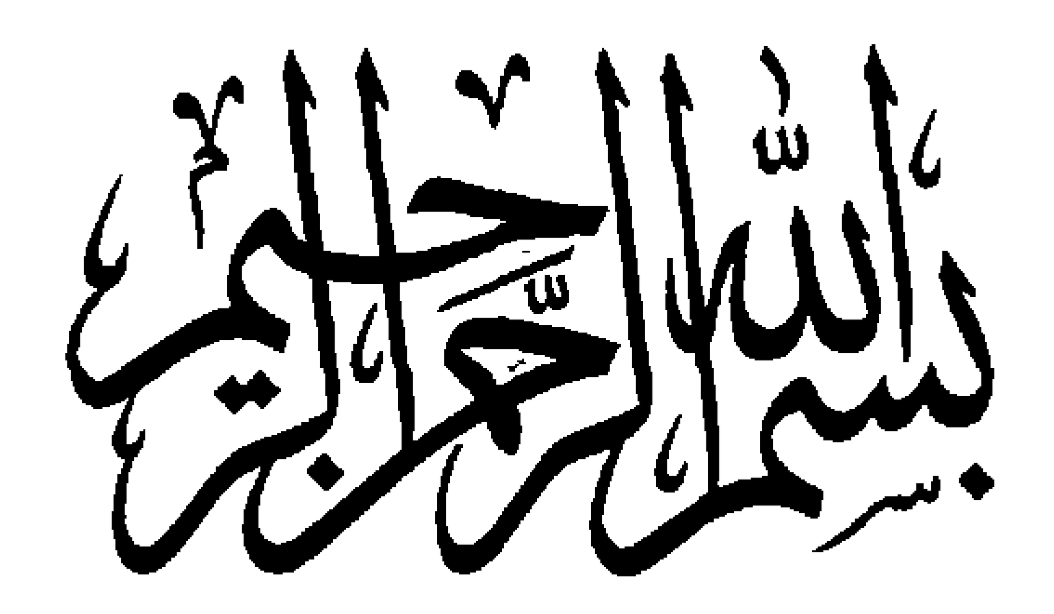
الانفعالات والاضطربات عند الطفل

تأليف
نادر الزبدي







الانفعالات والاضطرابات

عند الاطفال

الانفعالات والاضطرابات
عند الأطفال

نادر إسماعيل الزبدي

الطبعة الأولى
٢٠١٥ م - ١٤٣٦ هـ

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٤/١٠/٤٧٨٨)

١٥٥،٤

الزبدي، نادر إسماعيل
الانفعالات والاضطرابات عند الأطفال / نادر إسماعيل الزبدي.-
عمان: شركة المستشارون للنشر والتوزيع، ٢٠١٤

( ) ص.
ر. إ. : ٢٠١٤/١٠/٤٧٨٨ .
الواصفات: /سيكولوجية الطفولة//علم النفس/
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

ISBN 978-9957-8694-8-9 (ردمك)

دار المستشارون للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – شارع الجامعة الأردنية – مقابل

كلية الزراعة (الجامعة الأردنية)

مجمع سمارة التجاري (٢٣٣)

الفهرس

مقدمـة

الصحة النفسية ضرورة هامة لأطفالنا منذ السنوات الأولى، بل منذ الشهور الأولى، من هُنا جاء كتابنا ليُسلّط الضوء على أسباب اضـطراب الطفـل نفسـياً في بيئتـه المنزليـة، فالأسـرة وطبيعـة العلاقـة بـين الأبنـاء والوالدين تؤثر على الطفـل، كمـا وتجـدر الإشـارة إلى أنمـاط ووسـائل التواصل والعلاقة في الحياة اليومية، قد تؤدي إلى دعـم وتعزيـز السـلوك إيجاباً أو سلباً في ضوء المعاملة مـن قبـل كـل مـن الأب والأم، فالـدّلال الزائد يؤدي إلى اعتمادية الطفل على والديه والآخرين في تحقيق حاجاته ورغباتــه ومتطلباتــه، وعكــس ذلــك يــؤدي إلى اضــطراب الســلوك والانفعالات الحادة، حيث تكون ردود الفعـل وانعكاسـاتها مـن خـلال عدم الاهتمام والاكتراث والتخريب والعنف والقلق.

كما أن كثرة التخويف للطفل من قبل والدته؛ بأنها ستجعل والـده يُعاقبه عقاباً شديداً، تجعل من صـورة الأب "ذاك الـدكتاتوري الصـارم!!" فالأب مسؤول عن أن يسود الأسرة حياة تمتاز بالمودة والاحـترام والثقـة والحب، من هُنا على الوالدين تأدية الأدوار بصورة متوافقـة ومنسـجمة ومتوازنة، بحيث لا تترك آثار سلبية تـؤدي لاضـطراب أطفـالهم نفسـياً؛ فالقسوة والعقاب، يجب أن يقابلها التعزيز والثناء والمساندة والحفـز نحـو

الأعمال والسلوكات الإيجابية للأطفال؛ والتي تؤدي لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبناء شخصيتهم بصورة متوازنة وسليمة.

فالتقدير والتشجيع يحتاجه أبنائنا لرسم صورة مشرقة وواضحة لهم في أننا حريصون على مستقبلهم وحياتهم وطموحاتهم، من هنا نترك للأطفال المجال في حرية الاختيار وتقوية إرادتهم ومواجهة أي قلق واضطراب. وكلما كان هُناك تقبل لأفكار وآراء أطفالنا وعدم الاستهزاء بهم، فإنه يُشِكل لديهم بُعداً عميقاً من الثقة والإرادة، في الاختيار والحوار وعدم الغضب والانفعال بشدة نحو أبسط الأمور التي تؤدي لاضطرابهم وانفعالهم الذي ينعكس على أحلامهم وأسباب عدم النوم عندهم، فاللجوء إلى النوم ولمدة طويلة لَهُ آثار سلبية على الطفل، بحيث تُقلل من دوره في الأسرة والمجتمع، وتجعل تواصله مع الآخرين ينتابه التوتر والعُنف والشدة والاضطراب، وقد يُعزز أحياناً الخجل والكسل وعدم الثقة بالآخرين.

يُقدم هذا الكتاب أبعاد وحالات وتطبيقات تربوية وتوجيهات تُساعد المربين والمعلمين والآباء والأمهات في إيجاد بيئة انفعالية متوازنة في حياة الطفل.

أسباب اضطراب الطفل
نفسياً في بيئته المنزلية

أسباب اضطراب الطفل

نفسياً في بيئته المنزلية

وتأثيره على حاجاته النفسية

- العلاقة بين الوالدين وأثرها على الطفل.
- أثر ازدحام المسكن.
- القسوة والعقاب في معاقبة الطفل.
- الإكثار من التخويف له آثار سيئة.
- الإكثار من التدليل له عواقب وخيمة

الأب وحاجة أبنائه إلى تجنب النقد اللاذع والتفرقة بينهم

الأب مسؤول عن أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام وأن ينتقي منها النقد اللاذع وخاصة إذا كان مركزاً دائماً على فرد بعينه لأي سبب من الأسباب فإن الجو المشبع بالاحترام ينتقل إلى الأطفال ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضاً.

وكذلك على الأب أن يتجنب ثم يتصدى لأي بادرة تفرقة في المعاملة بين الولد والبنت، فإن هذا التحيز للولد هو البذرة الأولى التي بنيت منها وتتفرع عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنسين فيما بعد.

فالأب الذي يضع نصب عينيه أن ينشئ ابنه على احترام الغير وحقوقهم ومعتقداتهم ومساهمتهم إنما يساعده على أن يطل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بنظرة موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى.

الأب وضرورة عدم نقل هموم العمل إلى المنزل

من الخير أن يذكر الأب دائماً أنه لا بد من الفصل بين العمل والمنزل فصلاً تاماً بقدر الإمكان، ومعنى هذا الفصل ألا ينقل الأب هموم العمل ومتاعبه معه إلى البيت، إن البيت مكان يختلف كل الاختلاف عن العمل وجو البيت من أجل ذلك ينبغي أن يختلف كل الاختلاف أيضاً عن جو العمل، هذا إلى أن الصغار لا يستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه، وبالتالي لا يستطيعون المساعدة فيها، ومن ثم فإن ترك هموم العمل حيث هي أمر حتمي إذا شاء الأب أن ينهض بالتزاماته في تنشئة الصغار على خير وجه، لأنه إذا لم يفعل فسيعجز عن أن يتفرغ لأبنائه كما يجب، والصغار شديدو الحساسية في هذا الأمر،

ويضاف إلى ذلك نقل همـوم العمـل إلى المنـزل خليـق بـأن يجعـل الأب ضيق الخلق سهل الاستثارة، وهذا أمر قد يفسر بواسطة الصغار أنه صد لهم واعتداء عليهم لأنه ليس في وسعهم أن يفهموا باعثه الحقيقي ولا أن يردوا له أي سبب آخر.

مما سبق.. نرى أن الدور الذي يسـتطيع الأب القيـام بـه في تنشـئة أبنائه دور عظيم القدر والخطر..ولو قام كل أب بواجبه في هـذا الصـدد على النحو الذي يتبغي لنا لكان لنا أن نرجو أن يجيء عالم الغد خيراً من عالم اليوم.

إن بيد الأب إن أحسن القيـام بـدوره أن ينشـئ ابنـه علـى الـولاء والإيمان والشجاعة وضبط النفس والثقة بها، بيده أن يفجر مـا في نفـس الصغير من ينابيع الخير والسخاء والحماس للحياة، وعلى الأب أن يذكر دائماً أن دوره في تنشـئة الطفـل لا يقـل أهميـة عـن دور الأم وإن كـان يقتضي من الطاقة والجهد قدراً كبيراً، كمـا أن عليـه أن يـذكر أن الأبـوة ليست مقصورة على الإنفاق وتلبية المطالب والحاجات المادية كما يعتقد بعض الآباء.

ومن ثم فإن الأب لـن يكـون جـديراً بشـرف الأبـوة إلا بقـدر مـا ينهض بتبعاتها على نحو سليم.

لحاجة نفسية ملحة هي حاجته إلى أن يشعر بأنه مقبول ومحبوب. وقد لقيت هذه الحاجة الإشباع فإن الطفل سيشب وهو لا يطيق أن يرى الحرمان يعاني منه الغير وسيعمل جاهداً على مكافحة هذا الحرمان سيشب على وجدان اجتماعي يتلخص في صفة الشهامة، والشهامة من أهم صفات الرجولة.

ولو صبر كل أب على صغيره قليلاً و أعطاه من وقته وكده بعض ما يستحق لتحاشى كثيراً من عوامل القلق والهم والخطيئة والعدوان التي كثيراً ما تفتك بالنفوس الصغيرة فإن الطفل يحتاج لهذه اللفتات من أبيه ويستجيب لها، وليس أفعل في إدخال الطمأنينة على نفس الطفل وفي تقويم سلوكه من أن يشعر أن أباه يقوم بدوره كأب يرعى مصلحته ويرقب أخطاءه ويرده عنها في أسلوب هو الحزم والعطف معاً، ولا يضن عليه بالثناء إذا أصاب ويعامله بنزاهة انفعالية تجعله دائماً وفي جميع الأحيان جديراً بالثقة وأهلاً للاعتماد.

الأب وسلوك الطفل

إذا ألحت على الطفل بعض رغباته، وهي لا بد أن تلح عليه أحياناً فدفعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التي تقتضيها مصلحته، ففي وسع الأب ومن واجبه أن يعطيه في حديث قصير إيضاحاً لمدلول السلوك

الذي يراد له قدر من الضبط، والطفل كائن منطقي معتدل يستجيب إذا لقي الاحترام وعومل على مستوى إنسانيته.

أما معاملته على أساس الأمر والنهي والعقاب فإنها تثير في نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان، فوق أنها تؤدي إلى أن يرى أباه في صورة المتسلط الباطش الغاشم لا الموجه الصديق الهادئ، وشتان بين الصورتين تأثيراً في نفس الطفل.

الأب وتحويل أنانية الطفل إلى حب الغير

الطفل في البواكير الأولى من حياته كائن أناني لا يعرف إلا نفسه، ولا يحيا إلا لها، والأبوة الرشيدة الناجحة هي التي تعمل في داب ومثابرة وبصيرة على تحويل قدر من الأنانية إلى حب الغير،حتى إذا أدرك الطفل المراهق كان مستطيعاً عن طريق ما أتيح له من فرص الإعطاء والمشاركة والاضطلاع بالتبعات المناسبة لسنة وعن طريق المناقشات الودية في بعض الأحيان، ثم عن طريق المثال الذي يراه من والديه، فليس في الواقع أفعل من هذا المثال في نفوس الصغار، كان مستطيعاً أن يكون لنفسه معياراً للقيم الخلقية فيكون حب الغير ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية.

إن الأب يستطيع أن يزرع الحب في حياة ابنه منذ ولادته، ويستطيع بل هو مسئول أن يغذيه بعد ذلك عن طريق الاهتمام المتصل والرعاية الواعية لحاجاته وحقوقه، فعلى كل أب أن يعطي طفله الحب أولاً ويعطيه الحب ثانياً ثم يعطيه الحب أخيراً، يعطيه الحب لأنه زاده حين ينتظر منه بدون أن يعطيه فليعطه الحب.. فإن فاقد الشيء لا يعطيه.

الأب وحاجة أبنائه إلى تشجيعه وتقديره

إن الأبناء بحاجة إلى أن يلقوا التشجيع ويطمئنوا إلى الموافقة والقبول من أبيهم كي ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون، إن شعور الطفل بتقدير أبيه لما فعل خليق بان ينبه فيه خير ما عنده وأن يبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع.

فكلمة التشجيع التي يحظى بها من أبيه متى أعطيت في حينها هي الحجر الأساسي في تكوين الثقة بالنفس وهي صفة لا بد منها لإمكان التقدم فيما بعد، إن قدرات الطفل تنمو على التشجيع وتضمر باللوم والتثبيط، وشعوره بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمي في نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان وهي دائماً من مقومات الشخصية الخلاقة.

الأب وحاجة أبنائه إلى تجنب النقد اللاذع والتفرقة بينهم

الأب مسؤول عن أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام وأن ينتقى منها النقد اللاذع وخاصة إذا كان مركزاً دائماً على فرد بعينه لأي سبب من الأسباب فإن الجو المشبع بالاحترام ينتقل إلى الأطفال ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضاً.

وكذلك على الأب أن يتجنب ثم يتصدى لأي بادرة تفرقة في المعاملة بين الولد والبنت، فإن هذا التحيز للولد هو البذرة الأولى التي ينبت منها وتتفرع عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنسين فيما بعد.

فالأب الذي يضع نصب عينيه أن ينشئ ابنه على احترام الغير وحقوقهم ومعتقداتهم ومساهمتهم إنما يساعده على أن يطل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بنظرة موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى.

متى تكون المشكلة انفعالية

تكون المشكلة انفعالية إذا ما أحدثت فينا انفعالات، كأن تسبب لنا الغضب أو الانقباض أو الحسرة، وهذه هي المشاكل التي تتصرف فيها انفعالياً لا منطقياً، فالحقيقية الواقعة هي أننا حين نعيش أو نعمل مع

غيرنا لا يمكننا أن نتفادى المشاكل الانفعالية، وكل مشكلة من مشاكل الحياة سواء أكانت صغيرة أم كبيرة، هامة أو تافهة، يمكن أن تصير مشكلة انفعالية، ويتوقف ذلك على طريقة معالجتها، وما تحدثه فينا من أثر.

والمسألة الحسابية التالية تبدو خلوا من ناحية انفعالية:"كم من الوقت يستغرق أربعة رجال يعملون ثماني ساعات يومياً ليبنوا منزلاً يستطيع عشرة رجال يعملون ست ساعات يومياً بناءه في أسبوع ؟" ولكنها تصير مشكلة انفعالية إذا وجد محمد صعوبة في حلها فإنه يغضب ويلقى بكتابه في الحجرة، وإذا يئست فاطمة من حلها فإنها تخفي رأسها بين ذراعيها وتبدأ في البكاء.

أو خذ مثلاً مشكلة الذهاب إلى السوق ومشكلة إعداد الطعام في الموعد المناسب، فهذا موقف أي غير انفعالي يصادفه كثير منا ولكي نحله ننظر إلى ساعتنا ونقدر الوقت اللازم للذهاب إلى السوق والوقت اللازم لإعداد الغذاء.

ثم نقرر ما إذا كنا نذهب أو لا نذهب إلى السوق. أما إذا ناقشت الزوجة الموضوع مع نفسها واستغرقت في ذلك وقتاً كبيراً فإنها لن تجد الوقت الكافي للذهاب إلى السوق ولا لإعداد الطعام، فإذا أوقعت نفسها

في الارتباك لا تدري معه أتذهب أم لا تذهب، ثم تصب بعد ذلك جام غضبها على زوجها الذي لم يأخذها إلى السوق يوم السبت الماضي، فإنها بذلك تكون قد حولت مشكلة عادية إلى مشكلة انفعالية.

فالمشكلة تسمى مشكلة انفعالية حينما تقلب أحكامنا، وحينما تجعلنا نتصرف تصرفاً ضاراً بنا أو بغيرنا، أو حينما تسبب لنا المرض أو تسبب اضطراباً لشخصياتنا.

الانفعالات لها قيمتها

ما هي الوسيلة إذن لمنع المشاكل الانفعالية؟ أهي قمع انفعالاتنا؟ هل يعني التوافق الصحيح العزوف عن إبداء المشاعر القوية، وعن المناقشة المناضلة والثورة وتجاهل عواطف الآخرين من الجماعة؟ لن يكون هذا صحيحاً إذا أردنا لبناتنا وأولادنا أن يعتمدوا على أنفسهم في تفكيرهم وفي نشاطهم.

فالانفعالات دعامة قوية من دعامات الشخصية، فهي التي تدفع الفرد للعمل في الحياة، فما الذي نستطيع أن نعمله في الحياة بدون التلقائية والحماسة والحب والخوف والعزة والمشاركة الوجدانية؟ هل تستطيع أن تتخيل عالماً بدون انفعالات؟ والانفعالات دوافع قوية لعمل الخير أو لعمل الشر، وليست الانفعالات سيئة أو ضارة أو غير مرغوب

فيها لذاتها. وليست هي العنصر الخاطئ في المشاكل الانفعالية وإنما تنتج الصعوبات التي تصادفنا في الطريقة التي تتحكم فيها انفعالاتنا أو التي بها نجعل انفعالاتنا تتحكم فينا.

فلو اتخذ محمد- الذي لاقى صعوبة في حل مسألته الحسابية- شعوره بالفشل حافزاً له على التقوية في المادة لكان انفعاله ذا قيمة فعالة في زيادة تحصيله، فالانفعال كالعملة لها وجهها الآخر، فإذا قلبت الكرة وجدت الحب، وإن قلبت الأنانية وجدت التضحية، وإن قلبت المنافسة الهدامة العدائية وجدت التعاون، وكل هذا يتوقف على وجه العملة الذي نستعمله.

النضج الانفعالي هدف أطفالنا

فليس هدفنا أن نعلم أطفالنا قمع انفعالاتهم، ولا أن نحميهم-حتى لو استطعنا - من المشاكل اليومية في الحياة، بل أن نساعدهم على أن يتعلموا استعمال انفعالاتهم استعمالاً بنائياً، وأن يتصرفوا في مشاكلهم تصرفاً فعالاً، وبالاختصار فهدفنا مع أطفالنا هو النضج الانفعالي.

والنضج الانفعالي صعب التعريف، ذلك لأن الشخص، لا يحتفظ بنضجه الانفعالي دائماً، ولكن الشخص الناضج انفعالياً يتميز بما يأتي:

1- يكون واقعياً: فيحكم على المواقف كما تحدث، لا كما يودها أن تحدث، وإذا ما وقعت المشاكل يستفيد منها أكبر استفادة بدلاً من التهرب منها أو محاربتها.

2- يتقبل الإحباط والمضايقات دون أن يغضب غضباً لا يمكنه من التحكم فيه دون أن يتأثر صحياً.

3- يمكنه أن يقف على قدميه، أي يستطيع الاعتماد على نفسه.

4- يستطيع التعاون مع غيره ويهتم بحاجاتهم وميولهم كما يهتم بحاجاته وميوله الشخصية.

5- يستغل قدراته استغلالاً منتجاً ويشترك في أوجه النشاط بحماسة ورضا.

6- يستطيع أن يحب غيره بجانب حبه لنفسه.

7- يمكنه أن يؤجل مسراته الحالية في سبيل مستقبل أهم.

ولعله من الواضح إن بلوغ أطفالنا مرحلة النضج الانفعالي أمر ذو قيمة كبيرة لهم، ولكن قد يكون أقل من ذلك وضوحاً وعلى نفس الدرجة من الأهمية كيف يؤثر النمو الانفعالي للأطفال في النواحي

الأخرى، فنحن نعلم الآن أن النمو العضوي يتأثر تأثراً كبيراً بالعوامل الانفعالية.

فالأطفال البائسون لا ينمون بنفس السرعة التي ينمو بها الأطفال السعداء، كما استكشف أيضاً أن معاملات الذكاء التي كانت تعتبر ثابتة ولا يمكن تغييرها تعتمد إلى حد ما على البيئة الانفعالية للأطفال، فمعاملات الذكاء أمكن رفعها بمساعدة الطفل على أن يتوافق توافقاً انفعالياً، كما أن الطفل الذي يتقدم نحو النضج الانفعالي يتحسن أيضاً في الناحيتين الجسمية والعقلية.

النمو الانفعالي أمر صعب:

ليس منا من يعتبر مكتمل النضج من الناحية الانفعالية، فإذا كنت في الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين فإنك مازلت تسلك سلوك الأطفال بين آونة وأخرى وخاصة إذا كنت متعباً أو يائساً أو حتى عندما تشعر بالهبوط، وهذا أمر حسن من ناحية لأنه يعاوننا على أن نتفهم المشاكل والصعوبات التي تصادف أطفالنا أثناء نموهم.

ونستطيع أن نتذكر جميعاً الأوقات التي احمر وجهنا فيها وشعرنا بالحرارة بسبب ارتباك اجتماعي وقعنا فيه، كما نستطيع أن نتذكر كيف شعرنا بالوحدة وبأن الجماعة لا تفهمنا، أو أن شعورنا قد جرح لأننا لم

نكن نلبس ملابس حسنة كغيرنا من الأطفال، أو أننا يئسنا من قصورنا العقلي عندما رسبنا في أحد الامتحانات، أو أننا شعرنا بأننا لسنا من المرغوب فيهم وفكرنا في الهرب من المنزل، ولعله من المؤلم لك حتى الآن أن تفكر في هذه الحوادث.

وسنناقش مشاكل من هذا القبيل في هذا الكتيب-المشاكل المتعلقة بالنمو- سنناقش الخبرات والحوادث التي تمر في الحياة الأولى التي قد تسبب توافقاً سيئاً، وبعض الوسائل للتعرف على المشاكل الانفعالية في أطفالنا، وأهم من ذلك كله كيف يستطيع الآباء والمدرسون معاونة أطفالهم على النمو نحو النضج الانفعالي.

الحضانة والطفولة الأولى

لكي يتسنى لنا مساعدة الصغار وفهمهم سواء أكانوا في الثامنة أم في الثامنة عشرة ينبغي أن نعرف ما حدث لهم في عهد حضانتهم وفي طفولتهم الأولى، فالطفل في الخامسة عشرة أو السادسة عشرة أو السابعة عشرة ليس نتاجاً لما حدث له أمس، أو لما حدث له في العام الماضي، ولكنه نتاج لما حدث له منذ زمن بعيد-أي قبل أن يتعلم أن يرتدي ملابسه أو يمشط شعره بنفسه، كما أن المشاكل الانفعالية تبدأ في هذه السنوات الأولى.

وسنناقش في هذا الباب أربع مراحل من مراحل النمو لها أهميتها الكبيرة في حياة الطفل المستقبلة، وهذه المراحل هي مرحلة الحضانة، ومرحلة تكوين عادات النظافة في التبول والتبرز، ومرحلة العطف العائلي، ومرحلة "الكمون" وسنناقش باختصار حاجات الطفل في كل مرحلة من هذه المراحل وبعض الصعوبات التي قد تنشأ عن خبرات أليمة في كل من هذه المراحل.

الصحة النفسية للطفل في سنته الأولى ؟!

الصحة النفسية ضرورة هامة لأطفالنا منذ السنوات الأولى، بل منذ الشهور الأولى، ولذلك فمن الضروري أن يراعى الآباء والأمهات عدة ملاحظات هامة عند التعامل مع الطفل الصغير، أثناء أكله ،ونومه، وصراخه، وغير ذلك من المواقف الهامة في حياته، فإن ذلك كفيل بتحقيق الهدف الذي نسعى إليه، من أجل طفل سليم النفس.

1- التغذية: تعتبر من أهم مشاكل فترة الرضاعة، إلا أنها يمكن أن تستمر حتى مرحلة الطفولة، وأن تمتد إلى مرحلة الرشد مع اختلاف مظاهرها في كل مرحلة، فالرضاعة الطبيعية للطفل لها أهمية كبيرة، وقد تبين أن معظم الأطفال الذين يحولون إلى العيادات النفسية بأمراض صعوبات التغذية أو

الاضطراب النفسي أو الانحراف السلوكي كانوا يعانون في السنوات الأولى من عمرهم من اضطرابات التغذية، ففي إحدى الإحصائيات تبين أن حوالي 69 طفلاً يحولوا إلى العيادات النفسية لظهور بعض أعراض القلق النفسي في حوالي 20-29٪ كانوا يعانون من صعوبات التغذية في سنواتهم الأولى، وحوالي 13 منهم كانت فترة رضاعتهم الطبيعية قصيرة ثم بدأت الصعوبات تظهر عند انتقالهم إلى الرضاعة الصناعية.

2- ضبط وظائف الإخراج: السن الطبيعية التي يتمكن الطفل فيها من ضبط الأمعاء هو 12 شهراً، والمثانة حين يبلغ السنتين من العمر، ومع ذلك فهناك بعض الاختلافات الفردية التي يمكن أن تحدث، وتتوقف إلى حد كبير على الصحة الجسمية للطفل، وكذلك توقع ظهور العودة إلى عدم ضبط وظائف الإخراج حين يكون مريضاً أو خائفاً أو مضطرباً ونتيجة أي حادث.

وينبغي أن لا يبدأ التدريب في وقت مبكر والأفضل الانتظار حتى يصبح قادراً على الجلوس وعلى تكوين علاقة ثابتة مع من ترعاه.

3- عادات النوم: الصعوبات التي تتعلق بالنوم أكثر شيوعاً في السنتين الثانية والثالثة عن السنة الأولى، وفي أغلب الأحيان تكون هذه الصعوبات نتيجة لظروف النوم أثناء السنة الأولى، وعادات النوم التي اكتسبها الطفل في هذه الفترة، لذلك ينبغي تشجيع عادات الاستقلال في النوم في فترة مبكرة ما أمكن ذلك وأن تكون هناك غرفة خاصة بالطفل أو مع طفل آخر أو مع مربيته بعد مرور الأسابيع الأولى،وتكون الأم تحت الطلب، فإذا استيقظ الطفل أثناء الليل بعد آخر رضعة ينبغي على الأم أن تلبي نداءه، فتحاول أن ترضعه وتخفف عنه، وتمنحه من الحب والحنان حتى يشعر بالراحة والاطمئنان، ولا تتركه لنفسه يصرخ حتى ينام.

4- نوبات البكاء والصراخ: يعتبر بكاء الطفل طريقة اتصاله بمن حوله، فهو يحتاج إلى الطعام والرعاية فإذا لم يمنح ما يشبعه منهما فإنه يلجأ إلى البكاء الكثير، أما إذا منح ما يحتاجه منهما فسوف لا يبكى إلا في حالات نادرة وملحة، والطفل الطبيعي قليل البكاء، لذلك فمن الأهمية بمكان أن نلبي حاجات الطفل الأساسية الحيوية، ولكن ليس من الصواب أن نسرع إليه في كل مرة يبكى فيها، فأحياناً

يستخدم البكـاء كوسـيلة لتحقيـق رغباتـه، ولكـن ينبغـي أن نجعله يتعلم الانتظار وتحمل الحرمان البسيط في فترة مبكرة ما أمكن ذلك.

5- مص الإصبع: هذه العادة لا يسمح بهـا إذا نظـر إليهـا مـن الناحية الصحية، ولكن من الناحيـة النفسـية فيسـمح بهـا إذا كانت تبدو على الطفل أعـراض الاضـطراب النفسـي، فـإذا حرم من ممارستها التي تعتبر مصدر إشباع له وكـذلك كبـديل عن ثدي أمه فسوف تحدث له اضطراباً أكثر شدة، أما إذا كان الطفل يتمتع بحالة صحية جيدة، ومعتنى بـه ويشـعر بالرضـا والسـعادة، فسـوف لا يحتـاج إلى مـا يسـاعده علـى الراحـة، ويمكن أن يساعد على التخلص منها بأن يمد بوسـائل أخـرى بديلة تسـترعى انتباهـه مـع منحـه الغـذاء المناسـب، والحـب والعطف والحنان، ومن الأصوب أن يرفع بلطف الإصبع من فمه أثناء نومه حتى لا تصبح عادة لديه، وتعتبر هذه المشـكلة ليست ذي أهمية في مرحلة الرضاعة، ولكن تعتبر علامة توتر نفسي إذا استمرت مدة أطول في مرحلة الطفولة.

السنة الأولى الهامة – مرحلة الحضانة:

يعتمد الطفل في سنته الأولى اعتماداً كلياً على غيره فلا حول له، ولا قوة، وهو في حاجة إلى حب وفير وانتباه وأمن ورعاية، وإذا لم يحظ بكل هذا فمن المحتمل أن ينشأ معقداً قلقاً غير مطمئن.

فكثير من المراهقين والبالغين الذين يبدو عليهم برود العاطفة والميل إلى العناد، لم ينشأوا على هذه الصورة إلا لأنهم لم يجدوا في سنيهم الأولى الحب والعناية اللذين كانوا في حاجة إليهما.

والغذاء هو مصدر الاهتمام الوحيد للرضيع وفكرته عن العالم تتعلق تعلقاً وثيقاً بما يلقاه من ارتياح في سد جوعه، فالرضيع الذي يترك يبكي في مهده حتى يحين الموعد المحدد لغذائه، أو الذي يوضع في عربة دون أي عطف أو اهتمام، والذي لا يعطى فرصة الاستمتاع بإشباع حاجته إلى المص، والذي يفطم مبكراً، قد ينشأ عرضة للمشاكل الانفعالية في حياته المستقبلة، وإليك المثال:

كانت عائدة في الخامسة عشرة من عمرها، وكانت سمينة جداً، ولم يجد طبيبها سبباً جسمياً لهذه المسنة المفرطة، وقال لها بخشونة:أيتها السيدة الصغيرة – أنت تأكلين كثيراً فعليك أن تقتصدي في أكل كل شيء خاصة _السلاطة_ والحلوى، عملت عائدة على أن تتبع نصائح

الطبيب، ولكنها استمرت في أن تأكل كثيراً وأن تطرد زيادة وزنها، ومشكلة عائدة مصدرها في خبرات طفولتها الأولى، فعندما كانت في الشهر السابع ذهب والداها إلى أوروبا لمدة تزيد على العام، واضطرت أمها لفطمها وتركها مع جدتها المسنة التي لم تكن تفهم ولا تميل إلى رعاية الأطفال، فأصبح الغذاء رمزاً لكل العطف والحب اللذين فقدتهما عائدة في طفولتها، وأصبحت في كبرها مراهقة تعسة تشعر بالوحدة وتعمل على أن تجد سرورها في الحلوى والمكسرات.

التعود على النظافة في التبول والتبرز:

بعد حوالي السنة الأولى يدرك الطفل الصغير الحاجة إلى ملاءمة تصرفاته مع مطالب من حوله، وحوالي السنتين أو الثلاث سنوات التالية يصبح جزءاً كبيراً من تنشئته الاجتماعية منحصراً في التحكم في تقلصات المثانة والأمعاء، وقد كان قبل ذلك يتبول أو يتبرز كلما كان يشعر بالحاجة إلى ذلك، ولكن عليه الآن أن يتعلم تنظيم هذه الوظائف.

فتنظيم التبرز والتبول يحتاج من الطفل أن يترك عادات الطفولة، وأن يتعلم عادات أخرى جديدة يوافق عليها المجتمع، وهو لن يفعل ذلك إرادياً ولكن والديه يجب أن يعلماه عاداته الجديدة.

فإذا دربه والداه بصبر وتفهم تعلم الطفل أن يتلاءم بمحض إرادته، وهو بذلك ينشأ لديه اتجاه حسن نحو مصدر السلطة، أما إذا استعمل والداه معه الشدة والعقوبة المفرطة في تدريبه على عادات النظافة فقد يكون قليل الميل إلى التعاون، بل قد ينشأ ميالاً للتمرد على مصادر السلطة، حتى إذا ما كبر فقد يحتفظ بهذه الاتجاهات، وقد يؤثر ذلك على شخصيته وعلاقاته مع غيره من الناس، ولعل أحمد خير مثال على ذلك.

رامي — المراهق العنيد:

رامي ولد عنيد يستثير مدرسيه ووالديه دائماً وذلك برفضه الاعتراف بخطئه كلما أخطأ والرجوع إلى ماضيه يعين في شرح عناده هذا: تفخر والدة رامي بأن ابنها تمكن من التحكم في عادات نظافته قبل أن يبلغ سنته الأولى، وكان هذا أمر مؤلماً يصعب على طفل صغير أن يتغلب عليه،ويبدو أن رامي قد شعر بغضب شديد على من أوقعوه في هذا الموقف، وكنتيجة لذلك نشأت معه معارضة غير شعورية نحو كل مصادر السلطة كلما صادفها واتجاهه المعاند نحو مدرسيه ووالديه هو تعبير عن قوله " قد تضطرونني إلى أي تصرف ولكني لن استمتع مطلقاً من هذا التصرف".

الحب العائلي:

حوالي الرابعة أو الخامسة يعيش الطفل في موقف يتكرر في كل أسرة، ذلك أن الطفل يصبح أشد تعلقاً بأمه أكثر من ذي قبل، بل وقد يصير غيوراً بعض الشيء من أبيه، والبنت الصغيرة قد تتحول حينئذ إلى أبيها فتكره أن تراه ملكاً لأمها، وهذه مرحلة هامة من مراحل نمو الشخصية، ذلك لأن اتجاهات الطفل المستقبلة نحو العلاقات الجنسية تتكون في هذه الفترة.

فالصبي الصغير يدرك أنه لا يستطيع أن يمتلك أمه بمفرده، بل عليه أن يقتسمها مع أبيه، كما تدرك البنت الصغيرة أنها لن تحظى برجل ظريف كأبيها إلا إذا كبرت، ولكي يتيسر لها ذلك يجب أن تكون أنثى كاملة كأمها، وكذلك يدرك الصبي الصغير أنه لا بد أن يتحول إلى صورة أبيه حتى يجتذب ويمتلك زوجته، ولذا فإن كلا من الصبي والبنت يترك منافسة أحد الوالدين من جنسه، ويبدأ في تقليده بدلاً عن ذلك، فتعمل البنت على أن تكون صورة من أمها بقدر ما تستطيع، وبذا تكون أنوثتها، ويعمل الابن على تقليد الأب ويكون بذلك رجولته.

فإذا وجدت البنت أباها شخصاً محباً عطوفاً يهتم بها، فمن المحتمل أن تستطيع تكوين علاقات سارة مع الرجال في مستقبل حياتها، وإذا

لقي الصبي تفهماً وعطفاً من أمه في احتكاكه بها، فإنه يستطيع فيما بعد أن يكون علاقات طيبة مع النساء.

ولكن اتجاهات الوالدين في هذه الفترة قد تقلب المجرى الطبيعي الذي يؤدي بالطفل لأن ينمو نمواً كله أمن، كحالة إحسان.

حالة إحسان:

حزن والداها عندما خاب أملهما في إنجاب صبي، ولذا سمياها بهذا الاسم ولم يستطع أبوها يوماً أن يخفي تضايقه الأول من أنها كانت بنتاً، ففي أثناء سني نموها قلما كان يهتم بها، وكانت إحسان شاعرة بهذا، وفي سن السابعة عشرة هربت من المنزل وتزوجت من أول فتى أبدى أي اهتمام بها، وقد عزا والدها هذا إلى حبها للفتى ولكن الحقيقة لم تكن كذلك، فقد كانت تفتقد الأب وتتوق إلى إيجاده، ولم يكن زواجها إلا بحثاً عن الأب الذي لم تجده يوماً ما.

المرحلة الكامنة:

لا يتوقف نمو شخصية الطفل بطبيعة الحال عندما ينتهي الطفل من المراحل الثلاث التي ذكرناها، فالطفل يستمر في النمو جسمياً وعقلياً وانفعالياً، فنمط شخصيته قد يحدد إلى حد كبير تبعاً لخبرات مرحلة

حضانته،ولكن الصغير – وشخصيته – لازال قـابلاً للتـأثر، فكـثير مـن العوامل مازالت تؤثر في نموه الانفعالي بطريقة ما، وهـذا يحـدث طـوال طفولته وفترة مراهقته وفي أوائل بلوغه، ولنبحث الآن في المرحلة التاليـة من مراحل نمو الطفل.

يسمى الأطباء النفسيون المرحلة التي بين مرحلـة العطـف العـائلي ومرحلة المراهقة (التي فيها ينضج جنسياً) بالمرحلة الكامنة، ولعـل كـل من يحتك بالأطفال فيما بين السادسة والثانية عشـرة قـد يعتقـد في خطـأ هذه التسمية، فالأطفال في هذه السن أبعد ما يكونون عن الهـدوء، فهـم غالباً نشيطون ميالون لإحداث الضوضاء والفوضى كما كانوا مـن قبـل وكما يكونـون فيمـا بعـد، فالـذي يعنيـه الأطبـاء النفسـيون هـو النمـو الانفعالي، وليس السلوك.

ففترة الكمون إذا قارناها بمرحلة الحضانة أو المراهقـة هـي مرحلـة الهدوء النسبي من حيث النمو الانفعـالي، فطاقـة الطفـل تكـون موجهـة لتوسيع أفقه خارج منزله وعائلته وفي تعلم كـل مـا يتعلـق بعالمـه الـذي يعيش فيه، وليس موجهاً إلى نمو جديد، فتصبح المدرسة وعمليات التعلم الجديد هامة بالنسبة إليه، فقد تغلب على صراعه فيمـا يتعلـق بـالعطف العائلي، وهو يتحول الآن إلى توسيع نشاطه الاجتماعي فيكـون الصـبية

الجماعات،ولا يهتمون كثيراً بالبنات، والبنات من ناحية أخرى يجتمعن معاً ولا يملن كثيراً إلى الصبية.

يجب أن يعرف الطفل أن شعور الغضب أمر طبيعي لا يحرمه حبك

إن الطفل في عمر ما قبل المدرسة يصرخ محتجاً ويركل بقدمه إذا رفض أبوه الدخول إلى مخزن الألعاب والدمى، ابن التاسعة يسمع استهزاء أخته بجهله لآداب المائدة، يغادر مقعده إلى حجرته وهو يشتم ويقول كلاماً فاحشاً، المراهق إذا منعه والده من قيادة السيارة يقذف كتبه في الغرفة ويغادر البيت ولا يعود إلا بعد ساعات.

مشاهدة كهذه نراها في كل منزل يقطنه أولاد نراها ونكاد نعتبرها مظهراً محتوماً وجوده، فمن ساعة الولادة يبدأ الطفل في إظهار الغضب، وكأن الغضب من اللزوميات المحركة للعواطف ويشعر الطفل بالغضب عندما يجد نفسه مهملاً ومرفوضاً أو مضغوط عليه ومستغلاً أو يكون هذا الغضب خبيئاً في النفس لأسباب خفية لا يعرفها المراقب والمراقب أب وأم.

ومع أن جميع الأطفال يولدون مع غريزة الغضب ولكن ما يفعلونه به، يعتمد إلى درجة كبيرة الفهم والتعلم والرهان باهظ، فالثمن العاطفي والجسدي الذي يدفعه العاجز عن التحكم بغضبه كبير يدفعه العاجز عن

التحكم بغضبه كبير، يدفعه الشخص على مر السنين من ضعفه العقلي والجسدي، والعلاقات الفاشلة والمستقبل المدمر وجراحات الأسرة ، وقد بحث علماء النفس عبارات الغضب وتعبيراته لعشرات السنين، ماذا يشعل الانفعال، وكيف يعبر عنه، وكيف يؤثر في الجسم والعقل، ومما توصلوا إليه ضرورة تعلم الطفل، لكي يتعامل بنجاح وفعالية مع هذا الانفعال المتفجر.

الدرس الأول: الغضب طبيعي واختيار عادي

العديد من الأطفال يترعرعون بفكرة تلازمهم هي أنهم على أرض أمينة فقط إن هم أظهروا عواطف "جميلة"، كالحب أو السعادة والعواطف السيئة كالغضب يجب حجبها عن الأنظار ولا يجوز إبرازها إلا متى نلقنه الطفل هو أننا في مأمن متى كان الحب شائعاً بين أفراد الأسرة حتى لو عبرنا عن غضبنا المتبادل ومن المهم للطفل أن يفهم أن غضبه لا يقصيه عن علاقته بأسرته، وأن هذا الغضب لا يقطع أوصال الروابط الأساسية التي تجمع أعضاء الأسرة معاً، الشيء ذاته ينطبق على الوالدين،فالشعور بالغضب ينبغي أن لا يفصم العلاقات الحميمة والعلاقات المفروض أن تدوم وتزدهر، ويشعر الأبوان بالاضطراب متى غضب طفلهما، خاصة لما نعمله من كثرة ما ضحينا من أجله، وكثيراً ما نعتبر غيظه كإنكار للجميل، بهذا الشعور المكدر نحاول بكل وسيلة إخماد نار غضبه، وهذا

للطفل توتر لا يطاق، وشعور بالاختلاط والالتباس ويقول فتى في الثانية عشرة "كلما استحوذ عليّ الغضب ينتاب أبي شعور بالآسي وأكون أنا بفراشي وفي نفسي حسرة وخوف من انفصام الصلة بيننا"، ويقول فتى آخر يناهز السابعة: عندما أغضب، يتفاقم اضطراب أبوي، ويخيم على البيت جو من الفتور والكدر، يجب ألا يشعر الصغار أن غضبهم نجح وصمهم بالقحة والخرق وأظهرهم بمظهر ينفر ذويهم فبما تقولانه وتفعلانه، دعوا أولادكم يعلمون أن الغضب الذي يكتشفون عنه لن يدمر ما يخالجكم من حب وإخلاص لهم، وأنه مهما بلغ من الحدة لا يحلهم من مسؤولياتهم.

ويساعدنا في انتهاج هذا السبيل تقبل غضبهم لأن ما يتحداهم من خيبة وألم وفشل يتحدانا نحن أيضاً، فحياتهم كحياتنا تكثر فيها الضغوط فواجباتهم كثيرة، وأدائهم الحسن أعظم أمنية تخامرنا فهم أيضاً لهم " رؤساء " أباء وأمهات ومعلمون، ومدربون ينتقدون ويلومون بل ويوبخون ولهم أيضاً أصدقاء عدوانيون وفرص تسنح فلا يغتنموها، وأمل لم يحققوه، أعرف أنك غاضب وأفهم، فالحياة ليست لينة هينة في كل حين " إن مثل هذا المنطق يحيط الصغير علماً أن غضبه نزوة طبيعية عادية — وأنه عنصر مقبول لا محيص عنه.

وكثيراً ما يتلقى الصغير كلاماً مختلفاً يدخل في روعة أن الغضب جزاؤه الضرب والتأديب، وهذا لا يسعنا إنكاره خرب أب أدب ولده وعاقبه لأنه أظهر غضبه ولهذا يقابلون النار بنار أشد والعدوان بعدوان أعظم، فتى في العاشرة بيته قريب من بيتي يقضي الأيام محروماً من الامتيازات واللهو هكذا يعامله أبواه على نزوة الغضب التي يعتبرانها انقلاباً من إطار السلوك الحسن، والنتائج تكون متناقضة لما توقعه هذان الأبوان فخذا حذركما أيها الأبوان، لا تنشأ بتصرفاتكما ميلاً إلى العزلة في فؤاد ابنكما.

العقاب المتوالي يفرض على صغير غاضب يكون شخصاً يلجأ إلى العزلة أو إلى الاشمئزاز والامتعاض واستمرار الأبوين على معاملة الصغير بقسوة وصرامة يخلف فيه عقدة لا تزول مهما تعاقب من سنين يخاف خوفاً عظيماً من مجابهة أبويه بغضبه، يظن أن شعوره سبب العاصفة إذن يجب أن يخافهما، يجب أن يظهر الطاعة والخضوع ويكون هذا الإدغام الذاتي باهظ الثمن.

والغضب المكظوم أو الغضب المحول إلى الداخل يحدث أعراضاً ضارة كالإمساك والخوف الشديد والشعور بالكآبة.

ولا أعني أن الطفل يجب أن يطلق لـه العنـان في غضـبه، فالشـعور بالغضب شيء والتعبير عنه شيء آخر.

الدرس الثاني: هناك طرق للغضب مقبولة وطرق مرفوضة

كلنا رأينا طفلاً جائعاً، ترتشش دمعه، وتصرخ وجهة لكثرة مطالبته بالطعام، ورأينا طفلاً بدأ المشي يثور لعجزه عن الوصول إلى شيء بعيـد عن متناول يده، في الحياة الباكرة لا يعـرف الطفـل أصـول التصـرف في حالات صعبة تغضبه فهو يضج بالبكاء ... إنه لغته، ويأتي وقت يفـرق فيه الطفل بين الاتصال المقبول للمشـاعر الفاتنـة والتعـبير عـن غضـبه، بشكل عدائي وأعمـال عنيفـة، ولا يلبـث عـاجلاً أم آجـلاً – والعاجـل أفضل أن يفهم الأمور على حقيقتها يجـب أن يفهـم أن الـدنيا لا توافـق على تعابير الغضب غير الملجومة، صفع، وقرص، وشتم فهناك مقـاييس يحكم على الإنسان على أساسها أكان غاضباً أم غير غاضب، فليس مـن أسرة وليس من أي طائفة اجتماعيـة توافـق علـى تعـابير عدوانيـة غـير مكبوحة، ومع حسنات هذا الاستنتاج، فإن عدداً عظيماً مـن النـاس بمـا فيهم أولياء الأمور والخبراء المحترمون مـا برحـوا يجزمـون بـأن الغضـب الهائج غير المكبوت يساهم في درء العصاب عن الطفـل متـى شـب عـن الطوق وغدا بالغاً راشداً وبمقتضـى هـذه النظـرة أو الفكـرة فـأي كبـت

لحرية العاطفة وثورتها قد يكون مفعولاً مدمراً للنفس بيد أن هذا الاتجاه غير معتمد ولا مثبت بالأدلة القاطعة.

وقد أفضى إلى استنتاجات قلقة، فهو مناف للصحة العاطفية، متوافق مع الجبروت والطغيان العاطفيين، فمتى سمحنا مثلاً لطفل في السادسة أن يصخب أو يضرب أو يركل أو يحطم اللعب فنحن في الواقع نشجعه على العدوان بدلاً من مساعدته على التخفيف من غلوائه في غضبه وما يحوج الصغار في الواقع هو وضع حدود له ولتعابيره الغاضبة يستطيع التزامها والتقيد بها، فمن يعلم كم من زواج انهارت دعائمه وتصدعت أسسه لأن هذا الدرس لم يلقن على نحو جدي حاسم، والعقلاء من أولياء الأمور يخصصون.ركناً للغضب حيث يستطيع الطفل أن يصرف غضبه على وسادة غيرهم يخصصون حائطاً في الطابق الذي دون الطابق الأرضي للتصوير والكتابة الصبيانية وأعرف أباً وضع هدفاً للغضب في غرفة عمله ليقذفه الصغير المتوغر الصدر بالكريات، فيخفف بذلك من ميوله العدوانية ولكن لمساعدة الصغير عن الامتناع عن ترجمة غضبه إلى أعمال عدوانية يجب أن نوفر له بديلاً له معنى بيئة يتحدثون فيها عن غضبهم دون خوف من انتقاد أو قمع والطفل لكي يصرف غيظه بطريقة بناءة يجب أن يكون في وسعة التعبير بكلام عن شعوره ومتى لاقى التشجيع من والديه، فإنه يصف الشعور

الذي يتمخص عنه شعوره الباطن، يصفي الأبوان بانتباه ودون أن يصدرا رأي حكم مثلاً كان الفتى هاني يعود من المدرسة هائجاً ناقماً لأنهم استثنوه من مباراة كرة السلة وأدركت أمه أن على أحد أن يفسح له المجال ليتكلم عن خيبة أمله وارتباكه وقلة تقديره لذاته وفعلت هي ذلك ولم تلبث العاصفة المكدرة أن خفت ثم تلاشت إلى غير رجعة ويقول أحد الكتاب المعروفين أن الشعور الملتهب لا يتلاشى بالنفي بل ببلوغه الحد الأقصى مما يفقده الدافع الشديد حين يصغي أحد بعطف ومحبة وفهم إلى ظلامته، ليتكلم الصغير عن غضبه، فالكلام يبدده وإلا إن بقي حبيساً لا بد أن ينفجر ويكون لانفجاره دوي صاعق.

الدرس الثالث: هدف التعبير عن الغضب هو

عـــلاجه

حالة مزعجة أو علاقة وهت خيوطها، وليس الهدف علاج جميع شؤون البشر.

هناك أفراد يصبح الغضب عادة يتعاملون بها مع الخيبة والأخفاق، والصراع الداخلي ويبدون كأنهم يقلدون أنفسهم بوسام يسمح لهم باستضافة العداوة المزمنة، ويجدر بنا أن نعلم الصغار تجنب مثل هذا النمط القاهر للذات، فالغضب المتحول إلى عادة يستطيع قضم صداقتنا

وحبنا وينزل بصحتنا الضرر البالغ ويحد من طاقتنا الإنتاجية، ومتى انتقل الصغير إلى طور العلم أن الغضب رأسمال عاطفي ثمين ينفق بحكمة ولكن ينبغي أن لا يجعل منه أسلوباً متبعاً لا يتبدل للحياة، وللمساعدة على منع نزعة الغضب من التحول إلى شكل مثابر يمكن تعليم الصغير فن التحكم بانفعاله متى جوبه بحالات محرضة وأهمية التسكين قبل الانفجار تعود إلى ما يثيره الغضب من هياج بالغ في شبكة الجهاز العصبي اللاإرادية، ذلك القسم من الجهاز العصبي الذي ينظم نشاط أعضاء الجسم الباطنية كالقلب والمعدة وكذلك الغدة الصماء لهذا يهتاج الجسم كله حتى رغم إرادتنا حين يستولي علينا الغضب فالصوت يرتفع والوجه يحمر أو يشحب والعضلات تتوتر أو ترتعش نشعر بأننا نرتعد من داخلنا أو أننا نحترق بدءاً من عنقنا أو أن فمنا نضب ماؤه ونبضنا تسارعت ضرباته ومعدتنا ملأتها العقد الجسم كله تمرد الجسم كله أفلت من السيطرة ولا عجب إذن متى قرنت كلمة الجنون بكلمة الغضب ولكي نمنع ردود فعل الجسم الألية من توجيه تصرفنا يجب إلا نمتثل لسطوة الغضب يجب أن نمكن الثورة الجسدية من الخمود ومهما كان مصدر غضبك امنح نفسك الوقت الكافي لاستعادة الهدوء والاسترخاء، فالوقت يسمح لك باكتشاف حقيقة ما تشعر به أهو الغضب حقاً وهذا هو السبب الذي جعل ذلك الفيلسوف الحكيم

ينصح الناس أن يعدوا إلى العشرة أن يعدوا إلى المئة أو يناموا على النزوة.

والصغير يستفيد فائدة عظيمة متى تعلم كيف يتراجع قبل إطلاق سهام غضبه فالتراجع يتيح له الفرصة للتفكير بل للسيطرة على الأفكار، الصغير ينقذ نفسه من إضرار الغضب متى حاول فهم حقيقة الأمور التي تغضبه ومتى حاول تغيير نظراته إلى هذه الأمور، يجب أن يحاول معرفة وضعية الشخص الآخر وما يشعر به، وما يهدف إليه بذلك يستطيع رؤية الأمور من وجهة نظر، ذلك الشخص ومتى حاز هذا الإدراك استطاع أن يتحكم بأعصابه فيتجاهل.. ويحتفظ بهدوئه.

والغاية من هذا كله هي مساعدته على انتزاع " الهوائي الجاذب " والاقتناع بأن ليس كل ما يهيج ويزعج يستأهل الغضب والغاية أيضاً هي الاستعانة بالغضب كطريقة لحل المشكلات لا لخلقها إنه الغضب المسؤول وهو غضب لا يتكرر كثيراً ولا يدوم طويلاً وتصريف الغضب لا يعني كبته أو تغطيته، بل تحويل اتجاهه والاحتفاظ بالسيطرة الذاتية أي إبقاء الغضب في مستوى معتدل قابل للتعديل والتدبير في مستوى يمكن الإنسان من استعماله للبناء لا للهدم ولدعم الطاقة ولحل المعضلات، فهذه الأساليب متى تعلمها المرء صغيراً ومارسها تجعله قادراً على مواجهة المصاعب بجنان قوي مهما بلغ من العمر وليس من السهل على

المرء أن يتعلم الأساليب هذه ولا يمكن أن يتعلمها بسرعة، قد يطول الأمر فلا يتعلمها إلا بعد سنين، أما الهدف فلا يتغير أنه التقليل من عنف الغضب ليفقد مفعوله الضار في النفس والبدن وبالتالي ليكون في الواسع استغلال هذا الانفعال الطاغي في أغراض بناءه.

سنوات المدرسة الأولى

إن مرحلة الكمون هي الوقت الذي تبدو فيه أهمية المدرسة في نمو الطفل وفي اكتساب خبرته الأولى أثناء نشاطه المنظم، فإذا كانت سنواته الأولى في المدرسة سارة ممتعة تربى لديه اتجاه صحيح نحو التعليم ومعاملة الغير، والخبرة المدرسية قد يكون لها أثرها الطيب على نمو شخصية الطفل، ولكنها لا تستطيع – كما يزعم بعض الآباء – أن تمحو كل المشاكل الانفعالية التي تكون قد تكونت في الطفل قبل ذلك، فالأم التي تجد صعوبة مع طفلها قد تقول: "سيصلح حاله عندما يدخل الروضة "، ولكنها في هذا تتوقع من مدارسنا أكثر مما يجب بالرغم من أن المدرسين المهرة استطاعوا أن يصنعوا المعجزات في مساعدة الأطفال الذين يعانون ارتباكاً.

كيف استطاع أحد المدرسين المعونة :

لاحظت الآنسة " س " وهي مدرسة بالسنة الثالثة الابتدائية – أن إحدى تلميذاتها الجدد كانت تبكى كثيراً في الأيام الأولى من دخولها المدرسة، فبعد أن تحدثت معها اتضح لها أن التلميذة قد لاحظت فتحات محبرة على كل درج في فصلها الجديد وكانت خائفة من أنها ستضطر إلى استعمال الحبر بدلاً من القلم الرصاص الذي تعودت استعماله، وقد يبدو هذا الأمر لأول وهلة أمر تافهاً لا قيمة له، ولكن لقد وجدت أن أي شيء جديد عليها كان يخيفها، وكانت الطفلة تقاوم كل خبرة جديدة عليها بدلاً من أن ترحب بها، وكانت تنزعج من فكرة أي شيء جديد، لماذا ؟!

وجدت الآنسة " س " أنه بالرغم من أن منزل الطفلة يبعد عن المدرسة بمنزلين فقط، فإن أمها كانت دائماً ترافقها في الذهاب والإياب، وكانت تحميها أيضاً في كل أمورها الأخرى، ولم تتح للطفلة بذلك أي فرصة لأن تصدر قراراتها بنفسها، ولم يسمح لها بممارسة أوجه النشاط الاستقلالية العادية لأطفال هذه السن.

تحدثت الآنسة " س " إلى أم الطفلة، وعاونتها على إدراك مدى الخطأ في عزل الطفلة عن الحياة، وبمعاونة الأم وموافقتها تمكنت الآنسة " س "

من إعطاء الطفلة بعض المسـؤوليات داخـل الفصـل، وعينتهـا ملاحظـة للفصل، وبعد عام من ذلك أصبحت الطفلة إحـدى ضـابطات المدرسـة التي تلاحظ المرور بعد أن كانت تقودها إلى المدرسة أمهـا القلقـة عليهـا، وأصـبحت مسـؤولة عـن سـلامة الأطفـال الصـغار في موضـع تقـاطع مزدحم، وصارت تلبس زيهـا وشـارتها الخاصـة بعملـها بمنتهـى الفخـر والإعجاب.

الأباء والمدرسون يعاونون الطفل:

الآنسة "س" مثال لما يستطيعه المدرسون من معاونة الأطفـال علـى التغلب على المشاكل التي بدأت منذ أمد بعيد قبل دخولهم المدرسة، فقـد نظرت الآنسـة "س" إلى الطفلـة كإحـدى الأطفـال الـذين هـم في نفـس السن، وقد كانت تمتاز بذلك عـن والـدة الطفلـة لأنهـا كانـت تسـتطيع مقارنة تقدمها بتقديم باقي الأطفال في الثامنة، كما أن الآنسة "س" كانـت تلاحظ الطفلة في مواقف اجتماعية وتعليمية، وهما جانبان لم تكـن الأم تعرف عنهما إلا القليل، وقد عاونت الأم على تفهم طفلتها.

فإذا عملت المدرسة والوالـدة متعـاونتين أمكنهمـا تفهـم الأطفـال تفهماً صـحيحاً، وأمكنهمـا معـاونتهم علـى أن يتوافقـوا مـع الحيـاة في المدرسة وخارجها.

يتعلم الصغير في مرحلة الحضانة وفي مرحلة الطفولة الأولى – وهما مرحلتان هامتان – أن يتوافق مع عائلته ومع الناس الآخرين في بيئته، والخبرات المدرسية تعطي الطفل كثيراً من دروسه الأولى في التوافق مع الجماعات وكثيراً من المعلومات والحقائق المتعلقة بالعالم الذي يعيش فيه، وفي المدرسة يتربى اتجاهه نحو التعلم، وخبراته مع والديه ومدرسيه تحدد إلى درجة كبيرة كيف يقابل الصغير مشاكل المراهقة والبلوغ.

فنحن نعلم حاجات الطفل العضوية أثناء هذه السنوات الأولى الهامة، ولكن ما هي الحاجات اللازمة للنمو الانفعالي الصحيح ؟ أولها وأهمها هو الحب فإذا أجيبت حاجة الطفل للحب فإن كل حاجاته الانفعالية ستجاب تبعاً لذلك – كحاجته إلى الأمن، وحاجته إلى التبعية، وحاجته إلى الزمالة.

ولكن ألا يحب جميع الآباء أبناءهم ؟!

لا.. ليس هذا الحب أمر مطرداً، فالعالم مملوء بالأطفال المهملين من الناحية الانفعالية الذين – لسبب أو لآخر – لا يحصلون على نوع الحب الذي يريدونه، وبدون الحب لا يستطيع الأطفال تجنب المشاكل الانفعالية.

" حسن " في العاشرة من عمره لا يبدو عليه أنه لم يحظ بالحنو اللازم، فهو الصبي الوحيد الذي تحيا أمه من أجله، ولكن حقيقة الأمر أن الأم لم تكن راضية عن ترك عملها الذي كانت تأمل منه خيراً بسبب ولادتها إياه، ونظراً لأن ضيقها هذا يشعرها بالأثم فإنها تتجه إلى الطرف الآخر فتكرس كل وقتها وطاقتها لهذا الصبي، وبهذه الوسيلة تقنع نفسها أنها تحب الصبي حباً كثيراً، ولكنها لا تستطيع أن تقنع (حسناً) نفسه بذلك، فهو يشعر بنغمة غير صادقة تخفيها أمه وراء اهتمامها المستمر بصالحه،ولذا فهو لا يشعر بالأمن أو السعادة، فالأطفال يحسون بسرعة بالنغمات المختفية تحت التصرفات الظاهرة للآباء والمدرسين، ولن يسعدهم أي قدر من الحب " المصطنع ".

أنا أعطى ... وأنت تأخذ:

ونوع الحب الذي يحتاج إليه الطفل لا يمكن أن يعطيه بحرية إلا أناس هم أنفسهم ناضجون من الناحية الانفعالية، أناس يحسون بالحاجات المتنوعة للطفل الذي ينمو، ويستطيعون أن يقدموا إليه كل عطاء ممكن في السنوات الأولى.

فمن عطائهم يستطيع الطفل أن يتعلم أن يعطي هو في المستقبل عندما يأتي دوره، فالوالد الناضج لا يتوقع سناً بسن في تبرعه بالحب

والوقت والطاقة، واتجاهه يجب أن يكون "أنا أعطى – أنت تأخذ"، وبينما أنت تأخذ تتعلم أن تعطى في الوقت المناسب.

والطفل الذي يولد في جو من الحب الناضج يكون مستعداً لمواجهة الأزمات الانفعالية في المراهقة، وما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية، فالوالد الذي يعطى حباً ناضجاً لطفله يكون مستعداً أيضاً لمعاونته على التغلب على صعوبات البلوغ بصبر وتفهم – ويحب أكثر.

وفي الباب التالي سنبحث التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث عندما يبدأ الطفل مرحلة المراهقة.

السلوك المضاد للمجتمع :

وهو السلوك الذي يسبب أذى للمجتمع وقد يوجد في كل مراحل العمر ولكنه أكثر شيوعاً بين السابعة والحادية عشرة وفي منتصف المراهقة يأخذ شكل الهروب والتأخر خارج البيت وتدمير الأشياء والعدوان على الغير وسرقة أشياء تافهة في البداية ثم تتحول بعد ذلك إلى سرقة أشياء قيمة وأقل درجات السلوك المضاد للمجتمع يشمل الكذب والتنمر على من هو أقل منه واستعمال الألفاظ الخارجة عن حدود اللياقة والسرقات الصغيرة والتخريب المتعمد لممتلكات الغير

وعدم الاهتمام براحة الآخرين وهناك درجات أشد خطورة للسلوك المضاد للمجتمع تشمل الاعتداء الجسماني وارتكاب السرقات الخطيرة وسرقة السيارات وسلب الآخرين لما يملكون بالمواجهة والاعتداء الجسماني والاغتصاب الجنسي.

السلوك العدواني:

وهو ذلك الفصل الذي يجعل الحيوان المعتدى يقع في احتكاك قوي مع حيوان أخر وهو يرادف السلوك العدواني وقد يكون جسمانياً يشمل نشاطات تدميرية مثل الضرب والعض والخربشة أو لفظياً ويشمل الصياح والسباب والألفاظ النابية والتهديد للغير وأكثر الطرق تعبيراً عن العدوان هو الاعتداء الجسماني ويمكننا أن نلخص أسباب العدوان لدى الأطفال فيما يلي:

1- رغبة الطفل في جذب الانتباه واستعراض قوته.

2- قد يكون بحثاً عن الحماية للنفس النابع من الشعور بعدم الأمان والعدوان كدفاع.

3- التوحد مع الشخصيات الخرافية العدوانية في الأفلام والمسلسلات.

4- قد يكون تعبيراً عن الغيرة.

5- استمرار الإحباط لفترات طويلة يجعل الطفل عدوانياً.

6- العقاب الجسماني للطفل يجعله يفهم أن العدوان شيء مباح من القوي للضعيف.

7- التهاون من الوالدين أو تسامحهم إزاء سلوكه العدواني يجعله يفهم أن هذا شيء مقبول أخلاقياً.

8- التوحد مع شخص عدواني يعايشه سواء كان بالغاً أو طفلاً أكبر منه .

التقلبات المزاجية والغضب الشديد عند الأطفال:

وهي انفجارات من الغضب أكثر حدوثاً بين الأطفال الصغار وهي من أكثر مظاهر الغضب شيوعاً خلال السنوات الأربع الأولى حيث يلقى الأطفال بأنفسهم على الأرض ويضربون بأرجلهم ويصيحون، وقد يصاحبها توقف عن التنفس وقد تستمر بعد سن دخول المدرسة حيث اعتاد الطفل الحصول على ما يرغب بواسطة هذه الانفجارات المزاجية فهو غير قادر على تحمل الإحباط وهذه في الغالب نفسية والنسيان للأحداث خلال التقلبات المزاجية ليس بالضرورة يعني

الصرع، هناك اضطرابات تشبه الانفجارات المزاجية يسمى الزملة النوابية من انعدام التحكم وتصف بأنها تعطل عضوي لوظيفة عصبية وفيه يعاني المريض من انفجارات من الغضب الشديد وقد يكون له علاقة بالصرع أو الفرط الحركي أو السيكوباتيه.

الحاجات النفسية للطفل

لا شك أن الطفل يقضي رحلة عمره وبين يديه قائمة من الحاجات المتعددة من جسمية واقتصادية ونفسية وعقلية واجتماعية وتعليمية ودينية وترويحية وغيرها، يطالب بها من حوله، ويتوقع دائماً استجابة الآخرين له وإلا أصيب بالإحباط وتختلف درجة احتياجه لكل نوعية من هذه الاحتياجات المتعددة طبقاً للمرحلة العمرية التي يمر بها والتي تتحدد من خلالها حاجاته الأكثر إلحاحاً وبالتالي يتحدد موقفه من الآخرين وموقف الآخرين منه.

والأسرة ألصق المجتمعات بحياة الطفل، وهي المسؤولة عن توفير كل هذه الاحتياجات، إما داخلها أو من خلال خدمات مؤسسات البيئة.

وحيث أن الأسرة تصاحب الفرد خلال مراحل تنشئته اجتماعياً وتتعاون مع البيئة في تغطية كل حاجاته الأساسية، لذلك فلها الدور

الأكبر في تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية منذ الطفولة المبكرة والتي لا تظهر آثارها إلا في مرحلة الشباب وأهم هذه الحاجات النفسية هو:

1- الحاجة إلى الحب:

يتوق كل إنسان إلى أن يشعر أنه مرغوب فيه من الآخرين، وبالتالي يبادلهم نفس الشعور، وتنشأ هذه الحاجة عند الطفل في السنوات الأولى من عمره من خلال علاقته مع أمه وأبيه وأخوته وتفاعله معهم في المواقف، ويكتسب هذه القدرة من خلال معاملتهم له.

فالحب للطفل هو الغذاء النفسي الذي تنمو وتنضج عليه شخصيته، كما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول، وكما أن جسم الطفل ينمو مع الغذاء الصحي لا مع أي نوع من الطعام، فإن نفسه أيضاً تنمو مع الحب الصحيح، الحب المستنير الواعي، فليس كل حب يقوم مع الأسف بالغذاء الملائم المفيد لنفس الطفل.

والحب الواعي المستنير يقتضينا أن نبدأ أولاً بإحاطة الطفل بجو من الوفاء، دفء شعورنا وحناننا وإقبالنا، بإعطائه من أنفسنا في سخاء، فإن ذلك خليق بأن يملأه ثقة بنا واطمئنانا إلينا، وبالتالي ثقة بنفسه واطمئنانا

إلى العالم حوله، وهو بأشد الحاجة إلى هذه الثقة لكي يخطو الخطوة التالية في مسيرته نحو النضج.

أما هذه الخطوة التالية، فهي خروج الطفل ببطء تدريجاً عن أنانيته وتركيزه على نفسه، إن كل ما يجرى حوله لا معنى له في أول الأمر من حيث ما يرتبط بنفسه فقط، ويرى أن رغباته حق مطلق له لا سبيل إلى الإبطاء فيه أو التغاضي عنه، وإذا تحقق له ما يريد أحس بالغبطة، وإذا أصاب فشلاً لمس منا الهدوء والتشجيع على أن يعيد المحاولة من جديد،فإذا به يزداد اطمئناناً إلى العالم حوله، وإذا به يبدأ يشعر بالثقة بنفسه وبقدراته، ثم لا تزال الطمأنينة تحوطه والثقة تنمو معه حتى يكبر ليكون إنساناً متزناً هادئاً واثقاً من نفسه في غير خيلاء أو زهواً قادراً على تقبل تحديات الحياة في فهم وعزم، بعيداً عن أن يزهيه النجاح أو يقعده الفشل، ناعماً سعيداً بما يحقق منطلقاً إلى المستقبل في إيمان وتفاؤل، سيد قدره ومصيره في نطاق ما يملك الإنسان من سلطان على القدرة والمصير.

أما إذا كان حبنا للطفل، الحب الغشيم المغلق، الذي يخاف عليه الأذى فنحوطه بعناية مبالغ فيها، ونرقبه في جزع ونحصى عليه خطواته، ونكاد نمنعه من أي نشاط مستقل خشية ما يتعرض له من ضرر، سينتقل هلعنا على الطفل فيباعد بينه وبين الطمأنينة، وسيبدأ ينظر إلى العالم

حوله، كأنه مستودع أخطار لا يعرف متى أو كيف أو مـن أيـن يهاجمـه، والطفل إذا ملأ الخوف نفسه قيد تطلعاته، وخنق قدرته علـى الانطـلاق إلى الخبرة فقعد دونها، وكيف ينتظـر منـه حـين يكبـر أن يكـون إنسـاناً عارف قدراته مطمئناً إليها واثقاً من أنها ستكون عدته وعونـه فيمـا قـد يقابل من مشاكل الحياة.

شعور الطفل بتقدير الكبار مـن أسـرته ينبـه فيـه خيـر مـا عنـده، ويبعث لديه الحماس للقيام بخيـر مـا يسـتطيع، أمـا إن لقـي الاسـتهانة والتحقير أو الإشـاحة وعـدم الاكـتراث فلـن يبعـث ذلـك في نفسـه إلا الشعور بالمرارة والعجز، فقدرات الطفل تتغـذى وتنمـو علـى التشـجيع ولكنها تضمر وتموت على التقريع والتثبيط والإهمال" ومعنى هذا أن لا ينتقد الطفل أو يراجع إذا أخطأ، وإلا يحفظ من التعرض لأخطار تؤذيـه التعرض لها فعلاً ولكن ما أبعد الفارق بين المراجعة في رفق والوقايـة في هلع أو الإشاحة في إهمال وازدراء، أو اللوم في تحقيـر وعنف.

فإن الكبار الذين تعـوزهم الثقـة بـالنفس كـانوا رجـالاً لم يحـاطوا بالفهم والمساندة والتشجيع، ولم تسعد قلوبهم بكلمة ثناء قط.

لذلك ينبغي عند معاملة الأطفال (والكبـار أيضـاً) معرفـة وفهـم الصفة الهامة للحب، واللازم لنمو شخصية الطفل السـوي، وهـي الـتي

تقوم على حب الطفل لشخصه وليس لما يفعله أو لا يفعله – هذا النوع من الحب، غير المشروط لتقبل الطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته، بل هو الغذاء الهام اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية حتى في المراحل المتقدمة من العمر، أما إذا أعطى الطفل الإحساس بأن قبوله من آبائه ومدرسيه وأصدقائه يتوقف إلى حد كبير على ما يفعله هذا الفهم الخاطئ والشائع عامل كبير في إحساس الطفل بالخوف، وله تأثير غير بناء على نمو شخصيته، و يعتبر السبب الأساسي في كثير من المشاكل الحالية والمستقبلة في حياة الطفل.

أما الحب غير المشروط:

فهو الحب الذي يساعد على نمو الثقة بالنفس، ويخلق في الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه، ويؤدي إلى الشعور والرغبة الصادقة في أن يحاول ويغامر في حياته بدون خوف من نتيجة الفشل، هذا هو نوع الحب الذي يخلق الأبطال، ويساعد على نمو أطفال واعين مدركين للحياة، هذا الحب حيوي وهام وضروري للطفل ولا سيما في سنواته العشر الأولى من حياته، وينبغي على الآباء منحه للطفل بسخاء في هذه الفترة (وهذا لا يعني أن هذا الحب غير هام في مراحل العمر الأخرى من الحياة) فالفشل في إقناع الطفل في فترات نموه بأن هذا النوع من الحب هو إحساس والديه نحوه، يكون السبب الوحيد والهام الذي يؤدي إلى

انحراف شخصية الطفل في مراحل الطفولة المتأخرة، وفي المراهقة أو الرشد.

وأخيراً فأن قوة الخلق والشخصية والشجاعة والعزم والأمان والاتزان والثقة بالنفس، والرغبة في أن يكون الإنسان خيراً، إنما تنبعث من شعوره كطفل بدفء الجو الذي يعيش فيه، ومن خبرته بأنه موضع الحب، والثقة والاحترام وبأن جهده يلقى من المساندة والتشجيع من الثناء والتقدير ما تستحقه، وما أكثر ما يعرض للأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل في صغارها كل يوم.

فإذا شئنا أن ينشأ أبناؤنا على الثقة والاطمئنان وأن يتجهوا إلى العمل البناء في تعاون وإيثار، وأن يزيدوا السعادة في البذل والإعطاء، فلنعطهم الحب الواعي المستنير، الحب غير المشروط، إذا شئنا لهم أن يعطوه لنا بدورهم في غد، لنعطهم الحب فإن فاقد الشيء لا يعطيه، ليكن حبنا لهم حب الإيثار لا الأثرة، حب الإعطاء لا الأخذ، حب التضحية والبذل، الحب الذي ننسى فيه أنفسنا دائماً ونذكرهم دائماً فيه أبداً حتى نمهد لهم السبيل لكي يكونوا الأفراد الذين نود ويود الوطن معنا أن يكونوا.

الحاجة إلى الانتماء:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ويؤكد علماء النفس أن الإنسان يحتاج دائماً إلى الانتماء إلى جماعة يحس من انضمامه تحت لوائها بدوره، وتتأكد من خلال هذا الدور شخصيته وذاتيته ويكتسب مكانة اجتماعية يحس معها بالراحة والسعادة، وأول جماعة يحس نحوها الطفل بالانتماء هي أسرته التي يقترن اسمها باسمه وتصاحبه طول مراحل حياته، وكذا الانتماء إلى جماعات اللعب، أو إلى المدرسة كجماعة أو هيئة اجتماعية أو إلى جماعة دينية أو جماعات الهوايات، أو الجماعات السياسية أو الرياضية أو غيرها.

ودور الأسرة في اختيار الجماعات التي ينتمي إليها الطفل وتوجيهه وتبصيره بأهداف هذه الجماعات والفوائد أو المضار التي يمكن أن وتواجهه هو دور مهم لا يستهان بقيمته ونتائجه.

الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي:

يستعد الطفل منذ بدء إدراكه حاجته إلى الأمن من خلال اطمئنانه على مصدر غذائه، وهو ثدي الأم، والذي يقضي به على آلام الجوع التي تقوده إلى القلق والاضطراب كما يشعر في حماية والديه بالأمن على حياته ووجود ضد أي أخطار يشعر أنها تتهدده كما يستمد استقراره

النفسي من خلال الجو الأسري والعلاقات الطيبة التي تسود بين الأم والأب، حيث ينعكس سلام المنزل وتمتد ظلاله الوارفة لتحمي حياته من لفحات المشكلات التي تواجهه خارجه.

ولكن هناك من الآباء والأمهات من ينبذون أطفالهم نبذاً صريحاً أو مضراً بالقول أو الفعل، ويكون نتيجة ذلك افتقاد الطفل للإحساس بالأمن وتنمية روح العدوان والرغبة في الانتقام، وزيادة حساسيته في المواقف ليصبح عنيداً أنانياً قلقاً منبوذاً من زملائه وقد يؤدي به ذلك إلى الانحراف والجنوح، أو يؤدي به إلى الاستكانة والاستسلام، ويصبح متهيباً جباناً لا يستطيع التركيز الذهني في دراسته مما يؤدي إلى تخلفه عن أقرانه وتظهر لديه اضطرابات الشخصية في مراحل الشباب.

ويعتبر نوع العلاقات الأسرية الأساس من حيث الأهمية للنمو النفسي السليم للطفل، وينطبق هذا ليس فقط على علاقة كل من الأم والأب بالطفل، بل أيضاً على علاقة الطفل بأخوته والأقرب الملتصقين بهم، تعتبر كذلك القيم والمبادئ الثابتة غير المتغيرة، سواء كانت تميل إلى المرونة أم لا، العامل المساعد للطفل للإحساس بالأمن بتزويده بإطار واضح المعالم، ويشبه ذلك المكان المعتاد عليه، كما يتضح بالمقارنة بين سلوك الطفل في منزله المعتاد عليه وبين سلوكه حين يتواجد في مكان غريب عليه، فحين يبقى ملتصقاً بأمه أو بأي شخص آخر معتاداً عليه

رافضاً الكلام أو الطعام فتعتبر هذه كلها علامات عدم الإحساس بالأمن.

الأشياء التي يعتاد الطفل عليها تعطيه الإحساس بالأمان – كما يبدو ذلك حين يصر الطفل على مصاحبة عروسته أو لعبته معه إلى السرير وقت النوم أو في أي موقف يشعر فيه بالضيق النفسي.

وكذلك درجة تمسك الطفل بالروتين اليومي العادي المعروف لديه، تساعده على الإحساس بالأمان – كما يبدو ذلك بإصراره على اتباع نفس الطريقة والمكان المعتاد عليهما مثلاً وقت النوم، وكذلك ضرورة قص القصص عليه بنفس الكلمات، فهذان مجرد مثلين يوضحان ذلك.

وكذلك تتغير متطلبات الأمن حسب ذكاء الطفل، فكلما ارتفع ذكائه وازداد وعيه بالأخطار المحتمل أن يقابلها ولهذا فهو يتطلب الحصول على مصادر أمن أكثر ممن هم أقل ذكاء منه.

وتوفير لأمن ضروري لضمان تقديم الطفل في مراحل النمو المختلفة أما فقدانه الأمن فيؤدي إلى الخوف والقلق وعدم الاستقرار وكراهية السبب في فقد الأمن وتوجيه النزعات العدوانية إليه.

والقلق هو دائماً من أهم أعراضه الأمراض النفسية، وهو في نفس الوقت دائماً الذي يتكاثر داخل النفس، ويؤدي إلى تصدعها وبالتالي إلى تفكك الشخصية وانقلاب السلوك عن المعايير المتبعة في الحياة الاجتماعية.

والقلق يكون مصدره عدم الإحساس بالأمن، وقد يكون ضرورة في الطفولة حيث يتعثر الإحساس بالمن نتيجة عوامل كثيرة قد تكون لعدم صفاء الجو الأسري، وتعكيره بالمشاحنات بين الأب والأم، فيفقد الطفل إحساسه بالأمن الذي يستمده فإن أمه وأبا مصدراً للحب والمثل العليا في حياته، وبالتالي تهتز القيم في نفسه وينعكس ذلك على سلوكه في شبابه، وقد يكون مصدر هذا القلق أخطاء في الأسلوب التربوي الذي عاملته به الأسرة، نتيجة الترهيب والقسوة في المعاملة فيكتب الطفل هذه المشاعر المؤلمة في أعماق نفسه لتظهر من جديد في شبابه، وتؤدي به إلى المرض النفسي، أو قد ينعكس على اتجاهاته في حياته العملية أو حياته العائلية وتنشئته لأبنائه.

الحاجة للتقدير:

نلاحظ أن هذه الحاجة في رغبة الأطفال في أن يعترف بهم الكبار وأن يعاملوهم كأفراد لهم أهميتهم، فلنمدحهم عند نجاحهم في أي عمل

وننصت إليهم عندما يتكلمون ونكافئهم عند القيام بشيء يستحق المكافأة، وهذه الحاجة تفسر الكثير من تفاني الكبار في أعمالهم رغبة في تقدير المجتمع لهم وخصوصاً إذا أثير عامل المنافسة بين الأشخاص والجماعات، وقد أثبتت التجارب أهمية عامل المنافسة المثيرة لهذه الحاجة للتقدير، في درجة إتقان التلاميذ لدرسهم على أننا يجب أن نحذر المبالغة في إثارة هذه المنافسة إذ أن ذلك قد يؤدي إلى عكس النتيجة المرجوة نتيجة لإثارة القلق الشديد.

ودور الأسرة كبير في إكساب الطفل ثقته في نفسه في حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة ومميزات شخصية، فلا يجب أن تبالغ الأسرة في تقدير قدرات الأبناء فتنقلب الثقة بالنفس إلى غرور يؤدي بالفرد إلى عدم إدراكه لقدراته الحقيقية، ويوقع نفسه في مأزق الفرار ويصبح مكروهاً من زملائه منبوذاً من الناس وتساعد جرعات الثقة بالنفس التي يتلقاها الفرد خلال تنشئته في الأسرة من رفع مستوى طموحه والاجتهاد والمثابرة في دراسته، وينعكس ذلك في عمله بعد تخرجه ونجاحه كشاب في مقتبل حياته.

الحاجة للنجاح:

النجاح دائماً يدفع الشخص إلى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من أعمال، كما أن النجاح ينمى الثقة بالنفس، أما الفشل فيؤدي إلى فقد الثقة بالنفس ويدعو إلى القلق، لذلك يجب علينا عدم المغالاة في الأهداف التي تتوقعها من أطفالنا فإذا طلبنا المستحيل فسوف تكون النتيجة بالفشل وفقد الثقة بالنفس، ولذا يجب أن نطلب الأهداف المتوقعة المعقولة.

هذا ويجب علينا أن نشجع الناجحين دائماً ونكافئهم، على أننا في الوقت نفسه يجب أن نساعد الذي يفشل في عمل،ونوجهه بدلاً من أن نلومه، فربما يكون هذا الفشل سبباً لنجاح عظيم فيما بعد.

الحاجة للحرية:

تظهر هذه الحاجة في أبسط صورها عندما نحاول تقييد حركة الطفل الرضيع إذ يستولي عليه الغضب ويحاول بكل ما يستطيع أن يتخلص من قيوده ثم تلاحظها في الطفل الذي يستطيع الحركة في ميله للجري والتزحلق وغير ذلك من حرية الحركة، ثم يظهر الرغبة في التعبير عندما يتقن الطفل الكلام وتبقى الحاجة للحرية قوية طول العمر

بحيث لا يطيق الإنسان بطبيعته الشعور بأن هناك أي قيد يمنعه عن حرية الحركة والتعبير عن النفس.

والحركة تساعد على النمو والتقدم بشرط ألا تكون حرية مطلقة ولذلك يصاحب الحاجة للحرية عادة الحاجة إلى وجود سلطة موجهة أو ضابطة، فالطفل مثلاً يريد أن يشعر بالحرية ولكنه لكي يتأكد من نجاحه وقبول الغير لسلوكه يميل عادة إلى أخذ الرشد والتوجيه من الوالدين أو غيرهما من الكبار على شرط ألا يقيد ذلك من حريته.

وتتمثل السلطة الموجهة في الوالدين في المنزل، ثم المدرسين في المدرسة، ثم الرؤساء والزملاء في العمل.. وهكذا.

الحاجة إلى التوجيه وضبط السلوك:

يشعر الطفل بحاجته إلى من يوجهه ويبصره بالأمور ويرد على تساؤلاته المتعددة التي تسبب له القلق النفسي بعدم الحصول على إجابات لها وكذا في تحيزه إلى أنواع معينة من السلوك يثاب عليها وترهيبه من أنواع أخرى من السلوك يعاقب عليها، ويكتشف بعد ذلك إضرارها فيعرف طريقه ويزول الغموض الذي قد يغلف مواقف حياته.

وينمى ذلك الضمير وهو السلطة الذاتية العقوبية التي يخشاها الفرد، وتكون في نفس الوقت محببة إلى نفسه، لأنها نابعة من ذاته وليست دخيلة مفروضة عليه ويظهر ذلك في مرحلة الشباب حيث تختفي السلطة الوالدية، ولا يبقى له سوى ضميره يوجهه بموجب ما اكتسبه من قيم وعادات وأفكار توجهه إلى الطريق السليم، أو لا يقوى ضميره على ممارسة السلطة على سلوكه فينحرف سواء السبيل.

الحاجة إلى المعرفة:

كثيراً ما نلاحظ الطفل يحاول أن يقبض على أشياء بيديه ويتفحصها وكثيراً ما نراه يتطلع إلى الأشياء بعينيه ويتتبعها والواقع أن الطفل يحاول بهذا السلوك أن يتعرف على كل شيء جديد في بيئته ويحاول أن يخبره.

وهكذا نجد أن الحاجة إلى المعرفة من الحاجات المهمة لدى الطفل ومحاولة الطفل أن يتعرف على بيئته من العوامل العامة التي إذا ما عولجت بحكمة، أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات، ولذلك فإن إشباع هذه الحاجة من العوامل الهامة التي يجب أن يهتم بها الآباء في تربية أبنائهم.

وهناك وسائل متعددة لإشباع هذه الحاجة منها:

النشاط الذاتي، اللعب، والأسئلة.

النشاط الذاتي:

فهو من المبادئ الهامة التي أكدها علم النفس أساساً لعملية التعلم، فلكي تتم العملية على خير وجه لا بد أن يبذل المتعلم نشاطاً من جانبه، ذلك هو ما نسميه بالنشاط الذاتي، أي النشاط الذي يصدر عن المتعلم نفسه، وبذلك يسهل إشباع الحاجة إلى المعرفة عن طريق النشاط الذاتي الموجه وليس المنزل فقط هو الذي يجب أن يهتم باللعب كوسيلة للمعرفة، بل أن المدرسة كذلك يجب أن تساعد الأطفال على الاستفادة من هذه الوسيلة في اكتساب المعرفة.

ولكن إذا لجأ المنزل والمدرسة إلى أسلوب التلقين، وجعلاه الطريق الأساسي والوحيد الذي يطل منه الطفل على عالم المعرفة، تكون النتيجة تخرج شخصيات مغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها وهضمها.

الأسئلة :

تعتبر الأسئلة التي يسألها الأطفال والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديهم، والإجابة عن أسئلة الطفل إجابة تتناسب مع عمره ومستوى إدراكه من العوامل الهامة التي تساعد على نموه.

إذ أن الأسئلة هي الطريق الذي يحاول الطفل أن ينفذ منه إلى فهم العالم تمهيداً للتعامل معه، فعندما يثير اهتمام الطفل موضوع ما فإنه يسأل عنه، ويسمى هذا العالم النفسي (انجلوبشري) — الرغبة في توجيه الأسئلة "بالجوع العقلي" ويرى أنه لا بد من إشباع هذا الجوع حتى يتمكن الطفل من الحصول على إجابات الأسئلة وأصبح من الواجب على الوالدين أن يعرفا طبيعة هذه الأسئلة السيكولوجية، حتى يستطيعا الإجابة عنها بما يتيح للطفل النمو السليم، وأخيراً فإن تحقيق الصحة النفسية للطفولة، ينبغي أن تكون البيئة التي يعيش فيها الطفل من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة.

أما إذا لم يتمكن الطفل من إشباع هذه الحاجات في البيئة فأنه يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم الملاءمة.

فإشباع هذه الحاجات لـدى الطفـل مـن العوامـل الأساسـية الـتي تساعده على الصحة النفسية وتحقيق الاستقرار النفسي له مستقبلاً.

التدريب على العمل وحب العمل

يجب علينا أن نكون في الأطفـال اتجاهـات بنائيـة صـحيحة نحـو العمل ولكي ننجح في ذلك إليك هذه المقترحات:

1- أجعل الطفل يشترك في شؤون المنـزل إن الطفل بحاجـة ماسـة بأن يشعر بأنه ذات قيمة في بيته ومجتمعة فغسل الأطباق وكنس مدخل البيت وزراعة الأزهار وما إلى ذلك من أعمال منـزلية تمنحه هذا الشعور وتكون فيه اتجاهاً بنائيـاً نحـو العمـل وحبـه واحترامه.

2- أجعل الطفل مسؤولاً عن بعـض الأعمـال المنـزلية: فالطفـل الذي عليه مسؤولية تقليم حشيش الحديقـة، وتنظيـف حجـرة الجلوس من الغبار كل أسبوع، وحفظ حجرتـه مرتبـة نظيفـة، سيجد فيما بعد سهولة في تحمل مسـؤولية عملـه في المسـتقبل، كما أن الأعمال المنـزلية تعـاون علـى تكـوين عـادات العمـل الطيبة.

3- كن كريماً في مدحك: فالطفل الذي ينظف العربة لأول مرة أو يرتب فراشه، قد لا يتقن هذا العمل في البداية، ولكن من المهم أن يحظى بالتقدير ولو كان التقدير على صيغة "محاولة لا بأس بها"، فالناس يقومون بأحسن الأعمال إذا عرفوا أن غيرهم يقدر جهودهم، وهذه حقيقة تنطبق على الكبار كما تنطبق على الأطفال.

4- أشرك طفلك في رسم الخطط العائلية: ويجب ألا تقتصر معاونة الصغار فيما يعود على العائلة بالفائدة من التنظيف والأعمال البسيطة، بل يجب أن نشركهم في خططنا ومشاكلنا دون أن نرهق كاهلهم بأحزاننا وما يقلق بالنا سواء أكان من الناحية المالية أم غرها، فالأطفال في سن المدرسة يمكن أن نخبرهم لماذا تعمل الأسرة على توفير بعض المال وما شابه ذلك من الأمور المنزلية، فهذا قد يجعلهم متعلقين مثلاً في تأجيل طلبهم للملابس الجديدة أو في المطالب اليومية، كما أن هذا يعطي الطفل بداية حسنة في تفهم ومواجهة الحقائق المالية للحياة.

5- شجع طفلك على فهم العالم الذي حوله: وللأطفال الصغار حماسة واهتمام لا حد لهما بالناس والأشياء، فهم يودون أن يعرفوا كيف يسوق السائق بالعربة، وكيف يبني البناء المنزل،

وكيف يغذي الفلاح حيواناته، فبتشجيع ميل طفلك لمعرفة كيف تعمل الأشياء عملها وكيف تصنع فإنك تجعل العمل جذاباً في نظره، وهاماً عنده.

6- ولكن لا تثقل على طفلك: فكثير من الآباء طموحون بالنسبة لأولادهم، فقد طولبت (ن) مثلاً بأن تأخذ دروساً للرقص بعد انتهاء الدراسة، كما تقوم بعزف البيانو ساعة كل يوم، كما عليها أن تقضي وقتاً أطول في واجباتها الحسابية حتى تحتفظ بتقديرها السابق فيه، فالأطفال الذين يجدون ضغطاً شديداً يكونون معرضين لكره العمل كرهاً دائماً، بل وأحياناً تزيد حالة التوتر فيهم فتنشأ معهم حركات عصبية أو لعثمة في الكلام.

ففي بعض الأحيان يتسابق بعض الآباء وراء طموحهم في أن يسير أولادهم حسب الخطة التي ساروا عليها، أو حسب الخطة التي يريدونها لهم، ولكن إذا لم يكن للشاب ميل أو استعداد لهذا النوع من العمل، سواء أكان القانون أم الهندسة أم الموسيقى أم الأدب أم الميكانيكا – وأجبروا على الدخول فيه نتج عن ذلك فشله في عمله، وقد يتبع ذلك مشاكل انفعالية خطيرة.

فالاختيار الناجح للمهنة إذن يتوقف على:

1- الاتجاه الصحيح نحو العمل الذي استمده الشاب غالباً من والديه في السنوات الأولى من طفولته.

2- إرشادات الشاب إلى المهنة التي تتناسب مع ميوله وقدراته، وفي هذا المضمار يكون للمرشدين وهيئة المدرسة فائدتهم العظمى، ويشترك المنزل مع المدرسة في مسؤولية مساعدة الشباب على الاستعداد للاستقلال المالي، الذي هو خطوة هامة في تكوين الشخص الناضج.

4- تحمل المسؤولية كمواطن:

وبجانب حل الثلاث المشاكل التي عالجناها:

- التوافق مع الجنس الآخر
- التحرر من القيود الوالدية
- اختيار مهنة المستقبل

يجب أن يتعلم الشبان كيف يأخذون دورهم في حياة المجتمع، فالمجتمع يعتمد على اشتراك جميع أفراده في الأعمال التي تؤدي إلى الصالح العام.

ولن يكون الشاب شخصاً ناضجاً إلا إذا أخذ دوره في حياة المجتمع طائعاً مختاراً، وإلا إذا كان عالماً بأهدافه ومراميه، وإلا إذا كان فاهماً لمشاكله، وراغباً رغبة أكيدة في المعاونة على حلها، وإلا استمر شخصاً يعيش داخل نفسه ناقص النضج.

وليس الوصول إلى هذا النوع من النضج بالأمر السهل، ويمكن أن يكون للوالدين والمدرسين فائدتهم في هذا بما يضربونه لهم من مثل، فلا يمكن أن ننتظر من الأطفال أن يعملوا "كما نقول لا كما نفعل" بل يجب أن نوضح لهم أننا مهتمون بالتعاون على تحسين المجتمع، فبذلك نقوي أطفالنا ونقوي مجتمعنا.

انفعالات الخجل

إن بعض الآباء يقعون في خطأ إصدار الأوامر الصارمة إلى الأبناء، فيأمرون مثلاً الطفل الخجول بألا يخجل وأن يكون مقداماً جريئاً، أنهم يتصورون أن الابن يمكن أن يكون في يدهم آلة طيعة لتنفيذ الأوامر،

وبذلك يهدمون شخصيته ويعقدونها ويزيدونه خجلاً وألماً دون أن يدروا.

ولكن بعض الآباء قد يعثرون على الطريق الصحيح ويشجعون ابنهم الخجول ويرعونه رعاية سليمة فينجحون في بناء شخصيته، فما الذي يفعلونه، وكيف نشجع الطفل الخجول ؟

ولكن لنبدأ أولاً بمناقشة لماذا يخجل الأطفال ؟

وما هي مشاعر الطفل الخجول ؟

هل هو سعيد ؟

هل هو مفضل في المنزل وفي المدرسة لأنه أقل إزعاجاً من الطفل الحرك الوثاب ؟

كل هذه الأسئلة سنحاول أن نجيب عليها قبل أن نناقش كيف نعامل الطفل الخجول.

الطفل الخجول في الواقع طفل مسكين وبائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة وفي المجتمع، وبذلك يشعر بالنقص بالمقارنة لغيره من الأطفال، ولعل أخطر الأعراض التي تزعج أخصائي الأمراض النفسية سواء بالنسبة للأطفال أو الشبان أو

الكبار هي أعراض الانزواء وأحلام اليقظة، ذلك لأن المنزوي الذي يعاني من أحلام اليقظة يعيش منطوياً على نفسه يجتر وساوسه وهواجسه، وبذلك تجده حساساً، قلقاً، يعاني من عدم الثقة في النفس، ومن آلام الوحدة وتوقع الخطر ومن الخوف من نقد الغير له.

ومما يقلل بعض الشيء من خطورة الخجل عند الأطفال أننا نجد أن أغلب الأطفال الخجولين غير المرضى، إنما يظهر خجلهم وعدم قدرتهم على الأخذ والعطاء مع الأفراد الجدد الذين يقابلونهم في المجتمع أو مع أقرانهم في المدرسة، ولكن تجدهم على درجة كبيرة من النشاط والقدرة على الأخذ والعطاء مع أخوتهم أو أقاربهم بالمنزل أو الوسط العائلي، فهؤلاء في الواقع يعانون من الخجل وليس من "الانزواء المرضى" ويمكن مساعدتهم مساعدة فعالة للتغلب على هذا الخجل.

ولعل أهم أضرار الخجل، أن الطفل الخجول لا يندمج في الحياة فلا يتعلم من تجاربها، وذلك لأنه يمتنع عن الاشتراك مع أقرانه في مشاريعهم ونشاطهم، بل يتسم بالجمود والخمول في وسطه المدرسي ويتجنب الاتصال بغيره من الأقران، كما لا يرتبط بصداقات مستديمة بل ينفر من كل من يوجه إليه أي نقد، ولذلك يكون محدود الخبرات لدرجة قد يصبح معها عالة على نفسه وعالة على مجتمعه لبعده عن الغير وانطوائه على نفسه.

وللخجل أسباب كثيرة أهمها مشاعر النقص التي سنناقشها بأسهاب، إلا إن هناك حالات كثيرة لا يعاني فيها الطفل من نقص جسمي أو عاهة، ولكن نشأته جعلته ينشأ خجولاً، فالأبوان اللذان يعتقدان في الحسد ويخفيان ابنهما عن أعين الزائرين، أو يلبسانه ملابس البنات حتى سن الخامسة أو السادسة من عمره، مع إطالة شعره إلى غير ذلك من الأساليب التي تضع حائلاً بين الطفل والمجتمع تجعله ينشأ خجولاً، كما أن الطفل "الولد الوحيد" بين عدة أخوات بنات يدلل عادة تدليلاً لا شعورياً رغم إنكار الأباء لذلك، فينشأ متوقعاً من كل الناس أن تعامله المعاملة "الناعمة" الحسنة المتميزة التي عومل بها في المنزل، وطبعاً لن يجد هذه المعاملة المتميزة خارج المنزل، خصوصاً من أقرانه الذين هم في سنه، الذين لم يتعلم بعد التنافس والتعامل معهم على مستوى متكافئ، ومن ثم يهرب منهم وينزوي عنهم ويشعر بالنقص بالنسبة إليهم.

وكما أن التدليل الشديد يؤدي بالطفل إلى الخجل وعدم القدرة على الأخذ والعطاء بطلاقة فإن التشدد في معاملة الطفل والإكثار من زجره وتوبيخه وتأنيبه لاتفه الأسباب، ومحاولة تصحيح أخطائه بأسلوب قاس، خصوصاً أمام الغير، يثير فيه مشاعر عدم الثقة في النفس ومشاعر النقص، الأمر الذي يؤدي به في النهاية إلى الخجل والانزواء عن المجتمع،

فكلما كان الطفـل يعـيش في الأسـرة في جـو مشـبع بالـدفء العـاطفي والشعور بالأمن والطمأنينة والبعد عن الأوامر القاسية مع التمتع بحريـة التعبير والاختيار، نشأ على درجة معقولـة مـن الصـحة النفسـية وعلـى القدرة على الأخذ والعطاء وعدم الخجل من التعامل مـع الغـير، سـواء كانوا من أقرانه أو أكبر منه سناً.

إن الطفل يعمم خبراته مع الكبار الـذين يتعـاملون معـه في البيـت على الكبار الذين يراهم في الطريـق أو يقابلـهم في المدرسـة كالمدرسـين وغيرهم، فإن كان يخـاف ويضـطرب ممـن في البيـت، اضـطرب وخـاف وخجل ممن خارج البيت والعكس بالعكس تماماً.

وقـد يبـدو أن علاقـة الطفـل بأمـه أهـم بكـثير مـن علاقتـه بأبيـه خصوصاً في السنوات الأولى من حياته، ذلك لأن الطفل يبدأ في تكـوين علاقة الود والحب مع أمـه منـذ الأسـابيع الأولى لولادتـه وتطـرد هـذه العلاقة في النمو، في حين أن الأب قد يعتقد خطأ أن دوره في سني حيـاة الطفل الأولى أقل أهمية عـن دور الأم، ومـن ثـم قـد ينشـغل في عملـه ويقضي معظم أوقاته بعيداً عن المنـزل، في حـين أن دور الوالـد كـبير في تنميـة شخصـية أبنائـه، فعـن طريقـه يـتعلم الصـغار أنمـاط السـلوك الاجتماعي الذي يميز الذكور في المجتمع، فوجود الأب واتصاله العاطفي المباشر بابنه الصـغير يجعـل الطفـل يقلـده بطريقـة شـعورية أحيانـاً ولا

شعورية أحياناً - فيتعلم بذلك أنماط السلوك والقيم الاجتماعية والاتجاهات التي يعتبرها المجتمع مميزة ومناسبة للذكور من أفراده، وإلا فإن الولد قد يقلد أمه أو أخواته البنات، أو قد يحجم عن هذا التقليد ولكنه لا يتعلم أسلوب سلوك الذكور، ومن ثم ينشأ خجولاً غير قادر على مجاراة أقرانه من الأولاد أو الشبان.

وقد علق أحد علماء النفس على ذلك قائلاً:

من الطبيعي أن يتتبع الولد الصغير في الأسر المثالية خطى والده الذي يسر سروراً بالغاً حين يجده يتتبع خطاه ويحاول أن يكتسب صفاته واتجاهاته السلوكية، بل أن الأب يشعر بالزهو حين يجد أن رجولته أصبحت مجسمة بصورة حية في ابنه، وفي نفس الوقت يكتشف الطفل إذا حاول التشبه بأمه أن سلوكه غير مقبول عند الأسرة، ولذلك ينبذ دور الأنثى وينصرف عن تقليده، ويحدث العكس تماماً بالنسبة للبنت فتجد تشجيعاً لتقليدها لأمها ونقداً لتقليدها لأبيها.

فكلما كان الأب قريباً من أولاده، وكلما كانت الحياة الأسرية سعيدة وموفقة، نشأ الابن واثقاً من دوره مقلداً لوالده، غير خجول من ممارسة حياته بأسلوب سوي، أما في الأسر التي يكثر فيها الصراع والشقاق بين الوالدين، يجد الصغير نفسه في حيرة من أمره، فهل

يتقمص شخصية الأب أو شخصية الأم، وأيهما يحب وأيهما يكره، أو أيهما يغضب وأيهما يرضي، ومن ثم ينشأ قلقاً نفسياً خجولاً.

وجدير بالذكر أن ننبه الأب إلى أن علاقته بابنه لا تتوقف أهميتها على عدد الساعات التي يقضيها معه، وإنما تتوقف على نوع الأبوة والمعاملة التي يعامل بها أبناءه، فهل تتميز علاقته بأبنائه جميعاً وبأسرته بالدفء العاطفي المتبادل والحب والتقدير الذي لا يصل طبعاً إلى التدليل ؟

إن نوع الأبوة وأسلوب المعاملة، ومدى خوف الأبناء من الأب والطريقة التي يتعامل بها مع الأسرة، تحدد درجة الصحة النفسية للأسرة ومدى نشأة أطفالها، هل هم خجلون، قلقون، أو مرضى بأمراض نفسية، لذلك فإننا نعتبر أن تربية الطفل علم وفن يجب أن يتعلمها الآباء خصوصاً في مجتمعاتنا الشرقية العربية، حيث نجد أن سلطة الأب كبيرة للغاية على أبنائه وبناته وزوجته كرب أسرة، وحيث يقوم الأب بعقاب ابنه عقاباً شديداً إذا ما تصرف تصرفاً يعتقد الأب أنه بعيد عن الرجولة، كما أن أغلب الأمهات في مجتمعاتنا غير مثقفات أن لم يكن أميات، تحكم سلوكهن العادات والتقاليد والعقائد الخرافية البعيدة عن قواعد التربية السليمة، ومن ثم فإن بعض البنات أيضاً يعانين من قسوة معاملتهن لهن أو تدليلهن تدليلاً يضر بشخصياتهن.

وخلاصة القول أن الدور الذي يقوم به كل من الأب والأم على جانب كبير من الأهمية في تنمية شخصية الأبناء وحمايتهم من الخجل ويتوقف نجاح هذا الدور على نوع العلاقة التي ينجح كل من الأب والأم في تكوينها معهم، ولهذا كانت الأبوة الرشيدة من مقومات الصحة النفسية للصغار خصوصاً الأولاد، شأنها في ذلك شأن الأمومة الرشيدة، والأبوة الرشيدة – كما سبق أن بينا – لا تقاس بطول المدة التي يقضيها الأب مع أبنائه – ولكن بدرجة الدفء العاطفي والأمن والطمأنينة والتقدير الذي يشعرن به نحوهم، وبجو الوفاق والهدوء الذي يوفره الأبوان للأبناء في حياة أسرية سعيدة.

ويمكننا أن نقرر دون مبالغة أن درجة نجاح الأب في تكوين شخصية أبنائه تقاس بدرجة نجاحه في كسب ثقتهم ومودتهم، بحيث يتخذونه صديقاً حكيماً يلجأون إليه لحل مشاكلهم، وما أكثر المشاكل التي تصادف الصغار، وحتى في سن الشباب وبعده، أنه يمكننا أن نشبه الحياة بغابة يحتاج من يرتادها إلى معين، وخير معين هو الأب الصديق الذي يشعر نحوه الأبناء بالأمن والطمأنينة فيسرون إليه بإسرارهم، ويشعرون بالراحة النفسية لأنه لهم من يستشيرونه ويشير عليهم المشورة المفيدة الحكيمة.

إننا للأسف في أغلب البلاد العربية لا نهتم بصداقة أبنائنا وبناتنا ولا نشجعهم أن يلجأوا إلينا لحل مشاكلهم، فينشأوا على درجة كبيرة من الخجل يدفنون أسرارهم ومشاكلهم في نفوسهم، فيعانون من القلق والحيرة والمرض النفسي.

إن دور الأب ودور الأم على نفس الدرجة من الأهمية في حل مشاكل الأبناء.

يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة تساعد على أن ينشأوا خجولين ميالين للعزلة، ومن هذه النواقص والعاهات البارزة ضعف البصر، وصعوبة السمع، أو التأتأة واللجلجة في الكلام، أو الشلل الجزئي، أو العرج، أو السمنة المفرطة، أو طول القامة المفرطة أو ظهور البثور في الوجه، وما إلى ذلك من الظواهر الشاذة، وأحياناً يعاني الطفل من مشاعر النقص من نقص غير واقعي يتصوره في أحد أعضاء جسمه ولا يراه غيره ولا يجدي في إقناعه أي دليل أو مناقشة.

كما قد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناجمة عن أسباب مادية ككون ملابسه رثة لفقره، أو لهزال جسمه الناتج

عن سوء التغذية، أو لقلة ما بيده من مصروف يومي، أو لنقص في أدواته المدرسية وكتبه.

كما قد يعاني الطفل الخجول نتيجة أشعار البيئة له بالنقص لعدم وسامته، أو عدم تناسق تقاطيع وجهه وسوء منظره، أو لضعف قدراته العقلية وتحصيله في المدرسة، أو لجهل الأبوين وسوء معاملتهما له كالتشدد في عقابه لأقل سبب وقد يكون الأمر على نقيض ذلك تماماً، فقد يكون الطفل مدللاً – كما سبق أن أوردنا – لدرجة تجعله يشعر بالقلق والخجل والخيبة عندما لا يلاقي نفس العناية والتدليل من المجتمع.

والشعور بالنقص شعور يعتري الفرد عندما يجد نفسه عاجزاً عن أن يحل ما يعرض له من مشكلات ويصاحبه من انفعالات الخوف والقلق والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار أو التصرف في الموقف، فيبدو الفرد عديم الكفاية ضعيف الثقة بنفسه "خجولاً".

وقد يبدو الطفل الخجول "أنانياً" في كثير من الأحيان لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون حوله، ومرجع ذلك أن كل تفكيره مركز في ذاته ولا يمكنه أن ينفذه إلا في بيئته الخاصة لأنه لا يقوى على فرضه

على أقرانه أو على الجماعة المرجعية التي ينتمي إليها كطلبة المدرسة أو أقران اللعب.

هذا كما يبدو الطفل الخجول حساساً وعصبياً لأن مركب النقص الذي يعاني منه يجعله سهل الاستثارة، ولذلك فقد يبدو أحياناً كثير الحركة غير مستقر، كما قد يبدو أحياناً قلقاً متشائماً حذراً، وفي بعض الأحيان قد يبدو عديم المبالاة، أو متمارضاً لجذب الأنظار – أنظار البيئة المنزلية – وعطفها عليه – كما قد يكون أحياناً عدوانياً لأتفه الأسباب.

إن الحياة في المجتمع الحديث للأسف تجعل مركز الطفل الذي يعاني عيباً جسمانياً، مركزاً صعباً للغاية مهما كانت البيئة التي نشأ فيها على درجة من الفهم والإدراك العلمي التربوي، ذلك لأنْ الطفل الذي يعاني من ضعف البصر أو ضعف السمع أو الشلل أو الضعف العقلي، إلى غير ذلك من العيوب الجسمية، يصبح فرداً معوقاً بالمقارنة إلى الطفل السليم العادي، أما الطفل الذي يعاني من مركب نقص نفسي، فإنه أيضاً معوق نفسياً بالمقارنة للطفل الذي يتمتع بالصحة النفسية.

والشعور بالنقص لا يؤدي فقط إلى خجل الطفل، إنما يؤدي أيضاً إلى خجل الكبار البالغين، فمثلاً نجد المرأة في بعض المجتمعات الشرقية خجولة منزوية مترددة قليلة الثقة بالنفس، وذلك لأن بعض العادات

والتقاليد فرضت عليها الشعور بالنقص فحرمتها من العلم والمعرفة ومن كثير من الحقوق، ومن ثم فإن الأم الخجولة المترددة تدرب أولادها على الخجل والتردد وعدم الثقة في النفس.

كثيراً ما يكون التأخر الدراسي من المسببات القوية للشعور بالنقص وضعف الثقة في النفس، وبالتالي من الشعور بالخجل، ولكن ليس معنى ذلك إطلاقاً أن كل تلميذ صغيراً أو كبيراً خجولاً متأخراً دراسياً، فكثير من أوائل الطلبة يعانون من الخجل والشعور بالنقص ولكن لأسباب أخرى.

الأمر الذي يحتم علينا أن ندرس كل حالة على حدة لمعرفة حقيقة المسببات والدوافع وراء الخجل.

وليس معنى التأخر الدراسي دائماً نقصاً في معدل ذكاء الطفل، فكم من طفل ذكي يتأخر دراسياً ليس لنقص في قدراته العقلية ولكن لأنه يعاني من القلق النفسي والانزعاج لأقل الأسباب، والشعور بالتعاسة والألم، وعد القدرة على الأخذ والعطاء ومن ثم ارتكابه أخطاء تورطه في علاقاته الاجتماعية بأقرانه، وقد يرجع قلقه هذا لارتفاع معدل ذكائه ارتفاعاً كبيراً لدرجة تجعله يتململ من بطء العملية

التعليمية، ولذلك فإننا أحياناً قد نجد الطفل الذكي جـداً يكـون مشـكلاً كالطفل المحدود القدرات العقلية.

ولن نسترسل هنا في أسباب التأخر الدراسي وهل مرجعها أساسـاً معدل ذكاء الطفل وقدراته العقلية، أو ظروفه المنـزلية وعدم صلاحيتها، أو كون المناهج لم تراع ميول التلاميذ وطبيعة نموهم وأنها مملة إلى غير مما قد يضعف ثقة الطفل في نفسـه ويـؤدي بـه في نهايـة الأمـر إلى الشـعور بالخجـل نتيجـة تخلفـه في المسـتوى التحصـيلي عـن أقرانـه في الفصـل الدراسي.

أو أن أسـباب تخلفـه دراسـياً ومـن ثـم خجلـه ترجـع إلى أسـباب ونقائص جسمية منها:

- ضعف بصره أو ثقل سمعه.
- مرض عضوي يؤثر على قدرته في النطق.
- إصابته بالأنيميا أو الديدان والأمراض الباطنية مما يجعلـه غـير قادر علـى التركيـز والاسـتذكار إلى غـير ذلـك مـن الأسـباب العضوية.

وقد يكون تأخر الطفل دراسياً ومن ثم خجله الشديد لانخفاض مستواه عن مستوى أقرانه:

- كونه مهملاً في المنزل.
- يعيش في أسرة يظللها الصراع والشقاق.
- تقوم بتكليفه طول الوقت بعد عودته من المدرسة بإنجاز أعمال منزلية أو غير منزلية تمنعه من تكريس وقت كاف لواجباته المدرسية.

وقد يكون التأخر الدراسي راجعاً فعلاً إلى نقص في ذكاء الطفل وقدراته العقلية، بحيث يتعذر عليه مسايرة أقرانه، وللمحافظة على صحته النفسية يجب نقله إلى مدرسة تعني بتعليم ضعاف العقول من مستواه، أو بتعليم منخفضي الذكاء الذي نسميهم من يتعلمون ببطء، لتصبح المنافسة بينه وبين أقرانه منافسة عادلة، لأن الجميع يكونون من نفس المستوى العقلي، ذلك لأن دراسة الطفل محدود الذكاء مع أفراد أكثر منه نضجاً من الناحية العقلية، تعقد شخصيته وتهدمها وتؤدي به إلى التخلف، إن لم تؤد به إلى المرض النفسي أو العقلي بالإضافة إلى الضعف العقلي أو انخفاض مستوى الذكاء الذي يعاني منه أصلاً.

انفعالات الخوف والقلق

الخوف هو الانفعال الذي نحسه إذا هددنا شئ، فهو رد فعل طبيعي ولازم، ولكن إذا خاف شخص حينما لا يكون هناك ما يدعو إلى الخوف يسمى الخوف قلقاً، فالفرق الكبير بينهما أن الخوف هو رد فعل على خطر خاص معروف، أما القلق فهو رد فعل على شئ مخيف بين جوانحنا،فهو خوف من أن شيئا سيئا على وشك أن يحدث لنا.

والشبان معرضون للقلق لأنهم يعالجون مشاكلهم جديدة عديدة، تسبب لهم صراعات داخلية ،فالدوافع الجنسية التي تظهر في المراهقة كثيراً ما تكون سبب القلق، فإذا ما حاول الشاب قمع هذه الدوافع _ لأنها دوافع "شريرة" فقد يحدث القلق نتيجة لذلك، ولكن هذا لا يعنى أن الشاب يجب أن يرضى رغباته الجنسية عمليا حتى يتجنب القلق، ولكنه يحتاج فقط لأن يواجهها ولا يخشاها فالشاب يستطيع التحكم فيها دون أن يتجاهل وجودها في نفسه، ويستطيع الآباء والمدرسون معاونته على هذا بجعله يدرك أن ليس ثمة خطأ أو عيب هناك في أن يكون لدى الشخص شعور جنسي.

وقد يكون لدى بعض الشبان قلق في مواقف خاصة في حين يكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طول الوقت، فتصبح

الحياة مخيفة لهم في ذاتها، ويصبح كل توافق جديد مهددا لهم، فيصبحون غير مستقرين لا يهدأون وغير قادرين على تركيز انتباههم في شيء لمدة طويلة، وفي هذه الحالة تقل كفايتهم وسعادتهم وفي كثير من الحالات يكون القلق أكثر إيلاما لصاحبه من الآلام الجسمية،فإذا عانى الشخص ألما في أسنانه مثلا فإنه يعرف سبب شقائه، ويعلم أن هناك وسائل لإزالة هذا الشقاء، ولكن إذا عانى شخص قلقاً،فلا يبدو له سبب خاص لما يعانيه،كما لا يستطيع أن يعبر عن شقائه ولا يجد أملا في التخلص منه.

المخاوف التسلطية:

المخاوف التسلطية مخاوف غير منطقية من أشياء أو مجموعة أشياء، فيجمع الشاب مشاعره بالقلق ويصبها على موقف واحد معين،أو شيء يستطيع محاولة تجنبه ،والشيء أو الموقف قد يكون أي شيء تقريبا، كالقطط أو الحصن أو الفيران أو العناكب أو المياه الجارية أو الزوابع الكهربية أو المصاعد أو الزحام أو المساحات الواسعة أو من الوحدة.

وما دام يستطيع تجنب الشيء أو الموقف الذي يخشاه فإن الشخص الذي يعاني هذه المخاوف التسلطية يبدو كأنه يسير سيرا طبيعيا لا يظهر عليه القلق إلا إذا واجهه هذا الشيء الخاص أو المناسبة، ويصبح

الموقف الخاص بمثابة المثير لكل مخاوفه التي يجهلها،وإليك مثال يوضح كيف تنشأ هذه المخاوف التسلطية ،وكيف يمكن بإزالة الأسباب أن يتخلص الشخص من مخاوفه التي لا تتبع منطقا.

مخاوف " ج " التسلطية :

"ج" كانت بنتا جذابة في الخامسة عشرة من عمرها،نشأ لديها خوف من الخروج "إلى الشارع وحدها، وقد رتبت مع اثنتين من صديقاتها أمر أخذها من المنزل إلى المدرسة ثم إعادتها إلى المنزل وكانت تستغرق جزءا كبيرا من وقتها بالمدرسة في قلق من ألا تجد صديقتيها لتصحباها إلى المنزل،وكانت حسنة السلوك وذكية في المدرسة، ومنسجمة مع زميلاتها في الفصل إلا أنها كانت لا تخرج معهم إلى الرقص أو للنزهة،ويبدو أن الخوف التسلطي بدأ بوفاة أبيها منذ سنوات قليلة، ولم تستطع "ج" شرح سببه، ولكنها كانت تقول أنها تخاف على وجه الخصوص أن تكون بمفردها في الشارع عندما " يكون بالشارع أضواء ساطعة وأناس كثيرون " فماذا يكون سبب هذا الخوف غير المنطقي في بنت جذابة في الخامسة عشرة ؟

نظراً لأن "ج " كانت الطفل الوحيد لوالديها،فقد كانت متعلقة بهما تعلقا شديدا،وخاصة بأبيها الذي كانت وفاته صدمة شديدة،

وحولها ذلك إلى زيادة تعلقها بأبيها أكثر من أي وقت مضـي، فقـد كانـت ترى في والدها المثل الأعلى، ولم يكن يغادر ذاكرتها.

وقد أصبحت "ج" الآن كأي شابة أكثـر تعلقـا بالشـبان، ولكنهـا كانـت تفسـر هـذه المشـاعر علـى أنهـا مغريـات تحفزهـا علـى عـدم الإخلاص لذكرى أبيها، فكلما وجـدت نفسـها في مواقـف اجتماعيـة مع الشبان، أو كما تقـول هـي " كلمـا وجـدت نفسـها وسـط أضـواء ساطعة وجمع من الناس "كانت " المغريـات " أقـوي ـ، فكلمـا سمحـت لنفسها بشئ من المرح أو الاهتمام بالفتيان انتابها شعور أليم بالإثم.

ولقد حاولت "ج" أن تتجنب الاجتماعـات، ولكـن هـذا لم يكـن كافيا، وكان من الواجب عليها أن تتجاهل كل المغريات بخلق موقف من مواقف الخوف التسلطي الـذي يظهـر عنـدما تكـون في الشـارع، وبمعنى آخر أخذت "ج" عن طريق لا شعوري مخاوفها الداخليـة وألقـت بها على شئ خارج نفسها.

وقبـل أن تشـفى مـن هـذا الخـوف التسـلطي كـان مـن الواجـب معاونتها على أن تفهم نفسها أكثر من ذلك، وأن تحيا حياة أكثـر وئامـاً مع مشاعرها الجنسية الطبيعية .

المتسلطات:

في المخاوف التسلطية تنقل مشاعر القلق إلى موقف أو شيء يستطيع الشخص أن يعمل عل تجنبه، فما دام يستطيع تجنبه فهو يستطيع تجنب حالة القلق، وهناك وسيلة يتخلص بها من القلق، وذلك بأن يخترع لنفسه أسلوبا خاصا يجعله آمنا كلما نفذه بإخلاص تام، والشخص القلق يشعر بأن أشياء خاصة يجب أن تعمل بطريقة خاصة دون أي تحريف في هذه الطريقة، وإلا فإن شرا سيقع لا محالة، ولكنه لا يستطيع أن يشرح الغرض من عمل هذه الأشياء،أو ما الذي يحدث إذا ما عملت هذه الأشياء بالطريقة الصحيحة

ولكل واحد منا عادات بسيطة تسلطية لا ضرر منها، " فلمس الخشب " مثلا مثال شائع للسلوك التسلطي، ولكن المتسلطات قد تكون من القوة بحيث تسيطر على كل سلوك الشاب، فتوجهه إلى القيام بأفعال خاصة بطرق خاصة.

"ت" مثلا يعيش في خوف دائم من النجس فهو يغطي مقابض الأبواب بمنديله حتى يتجنب لمسها، ويغسل يديه عدة مرات كل يوم، وفي المدرسة يمسح إحدى يديه بالأخرى كأنما يدعكهما مرارا وتكرارا .

والسلوك التسلطي قد يتمركز أحيانا حول الذهاب إلى السرير في المساء،أو خلع الملابس في خطوات خاصة، أو تعليق الملابس بوضع

خاص، أو عدم تغيير أي تفاصيل في قراءة الصلوات، وإذا تغير جزء من العمل فإن الشيء بأكمله يجب أن يعمل من جديد،ويعمل بالطريقة الصحيحة.

الطفل "الطيب جدا".

قد يبدو من الخطأ أن نعد الطفل الذي يعمل كثيراً،وذا الضمير الحي والمؤدب،والمطيع،والشغوف بإرضاء غيره ضمن حالات المتسلطات ،أو ضمن أمثلة التوافق الضعيف،مع أن هذا قد يكون موضع مناقشة في الواقع، فحرص الشخص المفرط على أن يتقن عمله ،والمبالغة الشديدة في أن يكون خيرا في سلوكه، كل هذه قد تكون في بعض الأحيان دفاعا ضد قلق داخلي،فالشاب في هذه الحالة إنما يعمل جهده على أن يتجنب ما يعتبره سلوكاً رديئاً، ولكن ما يعتقده شيئا قد لا يكون في الحقيقة إلا السلوك الطبيعي.

والسلوك التسلطي من هذا النوع يظهر أحياناً في المراهقة، عندما تنشط الدوافع الجنسية، ويرى الطفل أن مجرد كونه مطيعاً وطيباً لم يعد كافيا لجعله في حالة ارتياح،فيضيف كثيراً من الأعمال التي لا معني لها في أسلوب حياته، محاولا بذلك أن يتغلب على مشاعره،وسرعان ما

يضيع جل وقته في عمل هذه الأشياء بدلا من القيام بعمل بنائي له قيمته.

كانت " ف" تلميذة مجدة في الخامسة عشرة لم تتخلف مطلقا عن مقدمة فصلها، وعلى الرغم من أنها كانت تصرف جزءا كبيرا من وقتها في الاستذكار،فإنها تصر الآن على أن تبلغ مرتبة الكمال في عملها المدرسي ، فهي تستذكر واجباتها ولن تذهب إلى المدرسة إلا إذا حفظت ما هو مطلوب منها عن ظهر قلب، وقد عملت لنفسها نظاما خاصا لإعداد دروسها، فالكتب يجب أن ترتب بوضع خاص على مكتبها،والأقلام يجب أن توضع بحيث تشير أطرافها جميعا إلى اتجاه واحد، والأوراق يجب أن تجمع في مجموعات تحتوي كل مجموعة على خمس ورقات.

وفي الحقيقة " ف" إنما تحارب بهذه المظاهر دوافع داخلية تدفعها لأن تثور على السلطة، ولأن تقلل من عملها، ولأن تمتع نفسها أكثر من ذي قبل، ولكن هذه الرغبات تخيف ضميرها، ولكي تمنع حدوث الصراع بين ضميرها ودوافعها الداخلية، لجأت إلى زيادة العناية بعملها،فصارت تتبع ذلك النظام الزائد الذي ابتدعته،حتى في إعداد أدواتها قبل الاستذكار.

والمتسلطات وسيلة أخرى لنقل القلق الداخلي إلى المناسبات الخارجية فالشاب يبذل جهده ليجد مخرجاً من الدوافع التي تهدده داخل نفسه والتي لا يستطيع تحملها، ولكنه لن يكون شاعراً بأسباب قيامه بهذه الأعمال، فمن حالات الأطفال والبالغين الذين أمكن معاونتهم على التغلب على مثل هذا السلوك، عرف الأطباء النفسيون أن هذه وسيلة يلجأ إليها الشاب يطمئن نفسه،" ت" إنما يبرهن لنفسه وللعالم أنه نظيف وليس قذراً و "ف" تحتج معلنة أنها بنت طيبة وليست سيئة،والشاب الذي يعاني سلوكاً تسلطياً يجب أن يبرهن على أنه ليس شيئا هو في الحقيقة يود أن يكونه.

وحل مشكلة المتسلطات في الشباب ينحصر في مساعدة الفتيان على أن يروا أن دوافعهم دوافع طبيعية، وتشجيعهم على تقبلها،ومعاونتهم على وضع معايير للسلوك يمكن الوصول إليها ، ويحتاج هذا في بعض الأحيان إلى مساعدة شخص اختصاصي كالطبيب النفسي الاجتماعي، أو الاختصاصي النفسي، أو الطبيب النفسي.

الأحلام المزعجة :

والدليل الآخر على أضعف التوافق تكرار حدوث الأحلام المزعجة، فالكابوس و الحلم بأشياء مخيفة، أو خطيرة حين يتكلم الشاب أو يصرخ أثناء نومه، وقد يجلس في سريره وعيناه مفتوحتان محاولاً التغلب على الخطر الخيالي، وقد يتذكر أو لا يتذكر هذا الحلم في الصباح التالي.

وقد تكون المخاوف المزعجة هي الطريق الوحيد الذي يعبر به الشاب عن خوفه،وهذا يعني أنه قد نجح في الاحتفاظ بسيطرته على مخاوفه أثناء ساعات صحوه،فإذا نام زال هذا التحكم،وخرجت هذه المشاعر في الحلم،وقلما تكون الأحلام المزعجة هي نفس الأشياء الحقيقية التي يخافها الطفل، بل تكون غالباً رموزاً مستترة،أو قد تكون تحويرات خيالية لمخاوفه الحقيقية،وتساعد الأحلام المزعجة على تحكم الطفل في مخاوفه،ذلك لأن هذه المخاوف تتحول إلى إشكال وهمية لا يدرك الشاب المخاوف الحقيقية التي يمثلها فهو يستطيع دائما أن يقول لنفسه "لم يكن هذا إلا حلماً".

وفي بعض الأحيان تكون الأحلام المزعجة عرضا ضمن الأعراض الكثيرة التي يعبر بها الطفل عن قلقه،وقد تتكرر كثيراً، أو قد تبلغ من الشدة حد يخيف الطفل من النوم في المساء، وفي هذه الحالة يحتاج الطفل إلى مساعدة طبيب نفساني.

الفشل الدراسي:

يعتبر القلق سببا شائعا للفشل الدراسي، فالطفل القلق عادة يكون غير متزن لا يثبت على حال، غير قادر على تركيز تفكيره في أي شئ لمدة طويلة،ويصرف جزءاً كبيراً من وقته في التحكم في انفعالاته المتضاربة، وكنتيجة لهذا يضطرب عمله الدراسي مهما كان ذكاؤه.

والتأخر الدراسي أثناء المرحلة الخامسة أو السادسة من التعليم أمر شائع،ويشبه ذلك بدء المراهقة عندما يجد الطفل نفسه أمام دوافع جدية تعتمل في نفسه، فإذا كان عادياً صحيحاً من الناحية الانفعالية استطاع أن يخرج من هذه الأزمة في مدى سنة أو سنتين يكون بعدها قد تعلم معالجة مشاكله الداخلية،أما في حالة الطفل المضطرب انفعاليا فقد يكون هذا التأخير بداية انحدار ينتهي بفشل نهائي وترك الدراسة،ولعل المدرسين الآن قد بدءوا يدركون الدور الذي تلعبه المشاكل الانفعالية في الفشل الدراسي،فأحياناً لا يحتاج الطفل المتأخر دراسيا إلى أشراف زائد أو دروس خاصة،وإنما معونة على حل مشاكله الشخصية.

النشاط الزائد:

كثيراً ما يتسبب عدم الاتزان وزيادة النشاط، وما يسميه الآباء أحيانا " بالهوس" عن القلق، وفي هذه الحالة لا يستقر الشاب على حال ؛ فهو دائم الحركة، وحتى في جلسته يهز ساقيه ويؤرجح ذراعيه.

وبالرغم من أن مثل هؤلاء الأطفال ليسوا من حالات السلوك الشاذ بمعني الكلمة، (فهم لا يحاولون أحداث اضطراب ما) ولكنهم غالبا ما يكونون مشاكل لمدرسيهم، فهم لا ينتظرون دورهم في الكلام، ويتحركون كثيراً في مقاعدهم، ويخبطون بأقدامهم،وهم دائماً يبحثون عن أعذار يتركون بها أماكنهم،فتارة هم يريدون الذهاب؟إلى مبراة الفصل،أو إلى معجم الفصل، وتارة يريدون أن يشربوا،أو يذهبوا إلى دورات المياه،فهم دائماً يخلون بنظام الفصل.

وهذا النشاط الذي لا هدف له هو وسيلة الطفل لأن يخلص نفسه من قلقه، ولكن محاولة وقف هذا النشاط ليس له أثر إلا أن يزيد من قلقهم الداخلي، ويزيد من حاجة الطفل إلى النشاط الحركي، ويكون الحل بمساعدة الطفل على أن يجد مخارج يشبع فيها طاقته،كالرياضية وأوجه النشاط الاجتماعي والهوايات.

وإجرام الأحداث _ الذي هو سلوك _ عدواني غير اجتماعي كثيراً ما يكون دليلا على مشاكل انفعالية في الطفل، لماذا يطيب لكثير

من الشبان التمرد على النظم الاجتماعية وعدم الاعتراف بمصادر السلطة، لماذا يعبث بعض الأطفال بحقوق الآخرين ؟ لماذا يتحول الشاب إلى المشاكسة والسرقة والكذب دون أن يشعر بأي أثم ودون أن يهتم بما يجره على غيره من الأسئلة.

حالة " ف ":

كان ((ف)) مصدراً لكثير من الانزعاج لوالديه عندما كان في الثانية عشرة،فقد كان ثائراً متمرداً لا يخضع لأية قاعدة أو يطيع أي كبير، وكان والداه يشكوان من أن له مزاجاً حاداً، لا يثق بأحد، يكذب باستمرار ويسرق من فصله ومن والديه ومن المحلات المجاورة، وإذا أمسك به لم يبد عليه أي شعور بالجرم، بل على العكس كان يغضب لأنه أهين.

كان " ف" أصغر طفل في أسرة كبيرة قلما كان يجتمع أفرادها معاً، وكان والداه يعملان،وكان أمر "ف" موكولا معظم الوقت إلى أخوته وأخواته الكبار الذين كانوا يكرهون هذه المهمة، ولذا فلم يكن يهتم به أحدهم اهتماماً حقيقياً،وقد تعلم منذ الصغر أن يكون مشاغبا، فكأنه يقول لنفسه:" لم تحاول أن تسر غيرك إذا كان غيرك لا يهتم بك؟ ولماذا تحاول أن تكون خيراً إذا لم يشجعك أحد على ذلك ؟

فليس من عجب إذن إذا شب "ف" متمركزاً داخل نفسه، يعمل ما يسره هو دون أن يعبأ بالنتائج، فما دام غيره لا يقبله فهو بدوره لا يقبل غيره.

وقد استمر "ف" _ كغيره من الأحداث المجرمين _ في مستوي انفعالي غير ناضج،فقد أصبح يعتبر نفسه _ كأي طفل _ أهم من في الوجود بالنسبة إليه، وكان يرى أنه يجب أن يبحث عن متعة نفسه ما دام غيره لن يهتم به.

كثيراً ما يعامل الكبار الأحداث المجرمين بغضب، وهذا خطأ من البداية لأن الحدث يري الناس يبغضونه ويعملون ضده، فإذا عاقبناه لسلوكه زدنا مشكلته تعقيدا، وأثبتنا له بذلك بأن ظنه أنه مكروه من الجميع صحيح،كما أن الشاب إذا لم يشعر بالحب لا يجد ما يدفعه لأن يهتم بحقوق الآخرين أو ليتعلم ضبط النفس، فهو لن يضبط دوافعه ويعدل من سلوكه إلا إذا أصبحت رغبات شخص آخر هامة بالنسبة إليه،والعالم مملوء بأمثال "ف" ذلك لأن المجتمع يدير لهم ظهره، فليس الإهمال أو البرود في المعاملة هو الحل لمشاكلهم الانفعالية، ولكن الذي هم في حاجة إليه هو الحب والتفاهم والصداقة من المجتمع الذي حرمهم منها، ولكن الحزم والنظام قد يكونان أيضا ضروريين، ويجب أن يكون معهما دائما تلك العواطف الحارة.

قد يسلك الشبان سلوكا متمردا،وقد لا يثقون بأحد، ولا يطيعون نصيحة أحد، بل ولا يهتمون بموافقة الكبار على ما يعملون،ولكن الشاب يحب دائما أن يلقى الموافقة من دنيا الكبار، وفي بعض الأحيان يستمر غضبنا على مثل هؤلاء الشبان حتى يعدلوا عن سلوكهم هذا، وحتى يعملوا ما يرضينا، أو يسلكوا سلوك الكبار، ولكن كل شاب في حاجة لأن يشعر أنه مرضي عنه وأنه محبوب لشخصه، فالطفل الذي يسلك سلوكاً غير اجتماعي تشيع في أرجائه المخاوف والقلق هو في أشد الحاجة إلى أن يطمئن إلى أنه محبوب ومحترم،وكلنا قد مر به أشخاص قد فعلوا العجائب مع صبية أو بنات مجرمين ؛ فهؤلاء الأشخاص سواء أكانوا مرشدين متخصصين في عيادات توجيه الأطفال،أم مدرسين في المدارس العامة،يشتركون في صفة واحدة، وهي أنهم قادرون على أن ينقلوا إلى الشاب المضطرب الشعور بأنه شخص محبوب محترم، وهذه القدرة في أي شخص تضمن له نجاحه في معاملة الأطفال والشبان،سواء أكانوا مجرمين أم مضطربين أم متمتعين بكامل الصحة الانفعالية.

الصداقة الحقيقية هي أهم شئ لازم: -

فكما قلنا سلفا أن الشعور الصادق والعطف الحار نحو الأطفال أول ما يجب أن نعمله لمساعدتهم،والعاطفة الصادقة لا يمكن اصطناعها،فالشاب سرعان ما يعرف ما إذا كان اهتمامنا به وبمشاكله هو ما نرمي إليه أم لا، فإن طالبناه أن يحبنا ويثق فينا كان ذلك عديم الجدوى إلا إذا صحبة تكوين علاقة حارة صادقة معه من ناحيتنا.

ابني .... صديقي

الواقع أن الطفل يشعر بحاجة شديدة إلى الاقتراب من والداه ... أنه يريد أن يكون بجانبه.. يشاركه الحديث..أو الجلوس أمام التليفزيون ... بل أنه يريد أيضا أن يساعده في أي عمل.. بحيث يكون هناك نوع من المشاركة بينهما..

ولكن..مشاغل الحياة اليومية.ومتاعب العمل.تؤدي في أغلب الأحيان إلى إجهاد الأب بحيث يعود إلى المنزل ليبحث عن فترة استرخاء بعيداً عن كل شيء.. حتى عن أبنه الذي يحاول الاقتراب منه !

وهذا في الواقع تصرف خاطئ.. فلو علم الأب مدي الفائدة التي يمكن أن تعود على أبنه لو شاركه مشاركة وجدانية كاملة لما تردد في بذل المزيد من التضحية..

وبالطبع نحن لا نطالب الأب بالمستحيل..

إذا يكفي أن يشارك طفله تسليته لمدة لا تزيد على نصف ساعة تنتهي باعتدال رقيق عندما يقول الأب:

لقد لعبنا بما فيه الكفاية.. ويجب أن أذهب الآن.. لأستريح.

إذا قضى الأب هذه الفترة المحدودة من الوقت مع أولاده وهو يضحك.. فإن ذلك يكون أكثر فائدة من أن يقضي معهم يوما كاملا وهو حد المزاج ....!

من الضروري أن تنجح

وحلم أي أب هو أن يري أبنه ناجحا.. متفوقا في دراسته.. ولكن الخطأ الذي قد يقع فيه الأب هو أن يحول حياة ابنه إلى جحيم بسبب رغبته في أن يرى هذا الابن ناجحاً ...!"

أنه يطارده في كل ساعة وفي كل دقيقة بالتحذير والإرهاب.

أنه يحيطه بأشواك العذاب التي ستقابله إذا فشل..

ويتجهم عندما يراه بلا كتاب..

ولا يستريح إلا عندما يجده جالسا أمام مكتبه ....

كل هذه التصرفات التي تصدر عن الأب تؤدي في النهاية إلى إحساس الابن بعدم الارتياح.. وعدم الاستمتاع بالوقت الذي يقضيه ووالده معه في البيت !

بالإضافة إلى ذلك يشعر الابن بأنه فاشل في نظر والده. بل قد تزداد حدة هذا الإحساس ويشعر الطفل بأنه فاشل في نظر نفسه أيضاً وتكون النهاية الفشل.

والواقع أن إحساس الطفل بالرضاء يدفعه إلى التقدم.. والتفوق..

وإحساس الطفل بأن والده يرعى تصرفاته باطمئنان وثقة..يعطيه دفعة إلى الإمام.

وعلى هذا الأساس كان علينا أن نعرف هذه الحقيقة، أول خطوة في طريق النجاح هي إحساس الطفل برضاء أهله عنه ... وبرضائه شخصياً عن نفسه !

أين...... أنا

وحتى يكتمل نمو الطفل الصغير.. فإنه يتشبه بالرجال في تصرفاتهم، ومن الطبيعي أنه لن يتشبه بهم مالم يكون هناك شعور ودي.. بين هؤلاء الرجال وبينه..

وهكذا لا يجب أن يعامل الأب أبنه بطريقة حادة .. ولا يجب أن ينفذ صبره سريعا عندما يتعامل معه.. وإلا شعر الطفل بعدم الارتياح عند التعامل مع والده.

أكثر من ذلك.. فإن هذا الإحساس بعدم الارتياح يصبح موجودا حتى عندما يقترب من أي مجتمع يضم رجالا أو شبانا.

وهنا يصبح من الطبيعي أن يقترب الابن أكثر وأكثر من أمه.

ومن الطبيعي أيضا أن يقتبس منها طباعها.. وتصبح اهتماماته قريبة من اهتمامات أمه !

وعلى هذا .. إذا أراد الأب أن ينشأ أبنه متشبعاً بسلوك الرجال وطباعهم .. فإن عليه ألا يبعده عنه لأي سبب من الأسباب..

فلا يجب أن يسخر منه.. أو يقسو عليه..ولا يقيد من حريته.

والواجب أيضا أن يبدى الأب رضاه الدائم عن أبنه .. ويشعره أنه فخور به.. يشاركه في أكبر قدر من نشاطه ويعطيه الثقة بحيث يبوح الابن بأسراره ومشاكله لأبيه.. بل ويصاحب الابن أباه في بعض تحركاته بحيث يشعر بأنه جزء من مجتمع الرجال،داخل البيت وخارجه.

والفتاة أيضا في حاجة إلى أب ودود.. فمن خلال إحساسها برضاء والدها عنها تستطيع أن تكتسب في نفسها الثقة كفتاة.

وحتى تشعر البنت برضاء الأب فإن عليه أن يمتدح سلوكها .... وأناقتها .. ومساعدتها لأمها في البيت ...

بل أنه عندما تكبر البنت فإن على الأب أن يهتم بآرائها.. يناقشها ويوجه تفكيرها.

وهكذا تجد أن إحساس البنت بالرعاية الكاملة من والدها يزيدها استعداداً لمواجهة الحياة.. في عالم نصفه من الذكور..بل يكون أساسا للعلاقة التي تربطها بزملائها الرجال في الجامعة ..ثم في العمل ... بل ويمكن على أساس انطباعاتها القديمة أن تختار بشكل سليم شريك حياتها في المستقبل القريب الذي تنتظره كل فتاة.

لا تفقدوا ثقة أطفالكم !

صلة الطفل بوالديه لا تقل أهمية في نموه عن الطعام والشراب، فهي تلعب أكبر دور في تكوين شخصيته،ومصيره، وعلاقة الاجتماعية،وهي تقوم على جسور من العطف والثقة المتبادلة، لكن للأسف يحدث أحيانا أن تقطع هذه الجسور، وأن تفقد الثقة بين الأبناء والأباء فكيف نبني جسور الثقة بيننا وبين أبنائنا ؟

يشعر الطفل بالأمن في ظل والديه، بشرط أن يسود بينهما الوئام والوفاق وأن تتوفر له سلطة ضابطة ترسم له ما يجب عليه وما يجب تركه، وتوقع عليه العقاب إذا خرج عن السلوك المطلوب، بلا عنف ولا قسوة، فالطفل يفقد الشعور بالأمن والثقة بالوالدين إذا عوقب بقسوة، أو تنازل الكبار عن سلطتهم لينشأ في جو التسيب والتدليل وإذا عرضاه كثيراً للتهديد والنقد،أو عيراه بالرسوب أو التبول على نفسه مثلاً، أو أهملاه أو نبذاه أو تذبذبا في معاملته، أو كثرت بينهما المشاجرات والخلافات،أو حرم من والدته أو والده بالانفصال أو الطلاق أو الموت.

والتذبذب بين الصرامة والتراخي أسوأ من كل ما ذكرنا، فهو يحرم الطفل من الشعور بالأمان ويجعله دائم القلق والخوف،ويهز

ثقته بـوالديه: مثل التغير المفاجئ في مسـتوي الرعايـة والمحبـة، ومثـل عقاب الطفل على عمل مرة، وأثابته على نفس العمـل مـرة أخـرى، هنا ينشأ الطفـل في حـيرة، ولـيس لديـه فكـرة واضـحة عـن قواعـد السلوك،وقد يلجأ إلى الكذب والنفاق.

وبعض البيوت مشحونة بالانفعالات مـن الخصـام الصـامت إلى الشخط الغاضب، إلى السباب والتطاول، إلى التماسك بالأيدي !

وفي هـذا الجـو يفقـد الطفـل الشـعور بالأمن،ويشـعر بـالقلق والذنب،ويحار بيـت الولاء لأمه أو أبيه وقد يتعلم أن يسـتغل أحـدهما ضد الآخر:" كل ذلـك يضـعف ثقـة الطفـل بوالديـه ويعطيـه فكـرة متشائمـة عن الحياة الزوجية، مما يعرضـه للاضـطرابات النفسـية،وإذا كانت شخصية الإنسان هي تاريخـه،والتاريخ يعيـد نفسه،فالأسـرة الـتي سيكونها بعد زواجه ستكون موازية للأسـرة الـتي نشـأ فيهـا.. معرضـة للخلافات والمشاحنات !

وقد ندهش إذا علمنا أن اليتيم أقل تعرضا للانحراف ممن يعـيش في ظل والدين في حالة شجار مستمر.. ذلك الذي يتعـرض لتـوترات وضغوط قد لا يتعرض لها اليتيم.

وبعض البيوت كالقشرة الجوفاء، الزوجان من النوع الأنطوائي أو العملي يعيشان تحت سقف واحد،لكن لا يوجد فيما بينهما ارتباط ولا تأييد عاطفي ....

هذه البيوت المتماسكة ظاهريا ذات أثر مدمر لصحة الأطفال وكم من بيت يضم أحد الوالدين فقط، ومع ذلك ينجح في تربية الأطفال !

ونلاحظ أن المنحرفين ينتمون إلى أسر أكبر عدداً من المعتاد، وأفقر في الموارد الاقتصادية والاسبقون في الترتيب أكثر عرضة للانحراف،ربما لأن الأولاد الأكبر سناً يفلتون من الرقابة عندما يستأثر الصغار باهتمام الأم، ونلاحظ انحطاط المستوي التعليمي للصبية المنحرفين دليلاً على إهمال الأسرة في متابعتهم دراسياً.

وعلى أية حال فأنني أقدم هذه النصائح في هذا المجال الهام لكل والدين:

- صادقوا أطفالكم،والعبوا معهم وتحدثوا إليهم بمتعة حقيقية،لا تأدية واجب !

-لا تعدوهم بما لا تستطيعون الوفاء به، فهم عاجلا أو آجلا يكتشفون الكذب والخداع فيفقدون الثقة بكم ولا يقيمون للصدق وزنا، كذلك لا تهددوهم تهديدات فارغة، قد تثير في نفوسهم الفزع في أول الأمر، ثم لا يكترثون بها بعد ذلك

-لا تعاملوا الطفل ببرود وعدم اكتراث، بل شجعوه على مصارحتكم بمتاعبه وساعدوه في حلها، ولا تترفعوا عن الاعتراف له بأخطائكم وتجاربكم، ليعاملكم بالمثل.

-أجيبوا عن أسئلة الطفل في جميع الموضوعات بما في ذلك الجنسية، بلغه بسيطة يفهمها وبلا حياء ولا تحرج ولا تجرحوا شعوره بالضحك عليه أو السخرية منه !

- كونوا جبهة واحدة إزاء الطفل فإذا اختلفت وجهات النظر فابحثوا في الأمر بعيداً عن سمعه.

_ حاولوا فهم دوافع سلوك الطفل،ولا تدفعوه دفعا لتحقيق ما عجزتم عن نيله، فلكل طفل استعداده الخاص.

_ لا تستعجلوا نمو الطفل واكتسابه العلم والحكمة، فله سرعة خاصة به لا يمكنه تجاوزها.

_ لا تقارنوا بين الطفل وأخيه أو أخته، يمكن أن تقارنوا بينه وبين نفسه في العام الماضي مثلا.

-إذا نهيتم الطفل عن خلق فلا تأتوا مثله !

هل يجب على الكبار أن يبدوا كاملين في كل شئ ؟

ولسوء الحظ فإن بعض البالغين يشعرون أنهم يجب أن يفرضوا سلطتهم، وأن يحتفظوا بهيبتهم مع الأطفال وفي الحقيقة لا يشعر بهذا ؟ إلا كل بالغ مطمئن لنفسه، وأهم سبب لذلك أن الشخص البالغ يستطيع أن يتنزل لمستوى الطفل دون أن يفد هيبته أو سلطته، ودون أن يصير وضعياً أو غير مخلص.

وكثير من الكبار يشعرون أن النظم والقواعد التي يفرضونها على صغارهم،والمطالب التي يطالبونهم بها، هي عين الصواب، فإذا ما ثار الشاب ضدها نعتوه بأنه "شخص مشكل" ولكن الكبار، ومن المحتمل أن يكونوا _ وغالباً ما يكونون _ هم المخطئون، ففي علاقاتنا بأطفالنا يجب أن نبذل جهداً مخلصاً لأن نظل قابلين لسماع وجهات النظر الجديدة،وأن نستمر مرنين في تطبيق المعايير التي نضعها.

هل نطلب شططا ؟

ينسي كثير من الآباء الأنواع المختلفة للشخصيات التي يتعامل معها كل صغير، فعليه مثلاً أن يتفق مع أصدقائه، أما أن يكون مختلفاً عنهم فهذا ما يؤلمه وما يخجله، ونحن أحياناً ما نضطره لأن يثور بأن نطلب منه الكثير، أو أن نفرض عليه قواعد ونظماً تختلف عن التي تفرض على باقي زملائه.

"هـ" صبي في العاشرة طلب إليه أن يلبس حلة وقميصاً أبيض ورباط رقبة المدرسة يومياً، ولكن جميع التلاميذ الآخرين كانوا يلبسون جاكتة زرقاء وقمصاناً مفتوحة، وكان الصبية يسمونه "اللورد الصغير"، ويغيظونه بلا هوادة، فأصبح "هـ" بائساً، وطالما فكر في الهرب من المنزل.

ففرض القواعد والمعايير على أطفالنا – إذا كانت تختلف عن المفروضة على أصدقائهم – تسبب لهم التعاسة وتضطرهم إلى التمرد، فالأطفال يودون رضانا ومحبتنا ولكنهم أيضاً يودون رضا غيرهم من الأطفال واحترامهم إياهم فنحن نساعد أطفالنا إذا كنا في فرض معاييرنا نهتم أيضاً بمطالب الجيل الذي يعيشون بينه.

هل نحن متساهلون أكثر مما ينبغي ؟!

وكثيراً ما يعامل الآباء والمدرسون الشاب كما لو كان طفلاً، فيطالبونه بتفسير لما يقضى فيه كل وقته، فليس ما يختص به وحده، ويشرفون عليه إشرافاً دقيقاً، بل وأحياناً ما تكون الحرية المعطاة للشبان أقل من المعطاة للأطفال، فالأب الذي كان يسمح لابنه في العاشرة أن ينطلق حراً كما تنطلق الريح يقيد من حركاته عندما يصل إلى دور الشباب.

ونحن في محاولتنا أن يظل أطفالنا صغاراً قد نعطل نموهم الانفعالي، فكثير من الرجال والنساء مثلاً يجدون صعوبة في توافقهم مع مسؤوليات الزواج والوالدية، ذلك لأنهم فقدوا فرصة المرح والمغامرات والغراميات في عهد شبابهم، ولن نستطيع أن نتحكم في أطفالنا – وحتى أن أمكننا ذلك فلن يدوم طويلاً – بأن نجعلهم دائمي الاعتماد علينا، فالأطفال الذين لم تتح لهم فرصة النضج والاعتماد على النفس دائماً يكونون متمردين وغير طيعين.

ولكن ماذا عما نسمعه كثيراً عن ميل الشبان للخروج على القوانين وعدم الشعور بالمسؤولية ؟

فأول كل شيء أنها الحالات المتطرفة هي التي نراها في الجرائد، وهؤلاء يمثلون أقلية صغيرة جداً بالنسبة للمجموعة كلها، وثانياً أن هؤلاء الشبان لم يكونوا على هذا النحو من التوحش لأنهم شبان، بل لأنهم أفراد مضطربون انفعالياً، فالشبان الصحيحون من الناحية الانفعالية يبتعدون عن هذه الحوادث في هذه السن، والشبان الذين لاقوا أساساً صحيحاً من العلاقات السعيدة في منازلهم، والذين تعلموا كيف يتعاملون مع غيرهم في المدرسة وفي الملعب، هؤلاء يمرون في مرحلة شبابهم بسلام، فإحساسنا وثقتنا بقدرة أطفالنا على التفكير والتصرف الصحيحين وتشجيعنا إياهم على تحمل المسؤولية أمر لازم في مرحلة الشباب، ويجدر بنا أن نبتعد كلما استطعنا عن القيود والموانع التي نفرضها عليهم.

هل نتوقع استقراراً زائداً ؟!

مرحلة الشباب مرحلة ثورة، فالشباب يمر فيها في عدد من الاستجابات الانفعالية، (أ) فتاة في الخامسة عشرة قررت حديثاً أن "تقاطع الرجال" وأن تجد عملاً ولا تفكر مطلقاً في الزواج، وقد انزعج والداها من انسحابها من كل أوجه النشاط الاجتماعي، واتخاذها فجأة نظرة جدية نحو الحياة، وقد حدث بعد شهر أن أنبتها أمها لخروجها مع الفتيان مرتين في الأسبوع..

وقالت هي في مرارة:"كيف يتسنى لي أن أحب إذا كنت لا تتيحين لي فرصة الخروج مع الفتيان ؟"

ولكن أمها ذكرتها قائلة:"أظنك قلت إنك لن تتزوجي ؟"

فأجابت بضيق: آه كان هذا منذ أمد طويل عندما كنت ما أزال طفلة.

وقد يكون من المحير أيضاً للكبار انقلاب اتجاهات الأطفال نحوهم، فبينما يطلب الطفل المعونة والنصح يوماً من أبيه أو مدرسه، ويعبر عن شكره لذلك، وينفذ هذه النصيحة في حينها، تراه في اليوم التالي يتحرج إذا اقترحت عليه أقل اقتراح، وقد يعلن لك أنه أصبح في سن يستطيع فيها أن يعرف الصواب من الخطأ أكثر من شخص متأخر مثلك.

وجب على الآباء والمدرسين أن يتقبلوا ويتفهموا هذه التقلبات بين المتناقضات، والانحراف السريع من الاعتماد الكلي إلى الاستقلال الكلي إذا كانوا يرغبون حقيقة في مساعدة أبنائهم، فما هذه التغيرات إلا محاولاتهم إيجاد حل لمشاكلهم الانفعالية، فقبل أن يستكشف الصبي خير السبل للتصرف مع البنات مثلاً قد يحاول أن يتجاهلن تماماً، أو أن يحوم حولهن، أو أن يعارضهن، وتأرجحه من الاعتماد الكلي الذي يتصف به الأطفال إلى الثورة والتمرد يتسبب عن عاملين متضاربين: فهو أولاً يود

أن ينمو وأن يقف على قدميه، وهو ثانياً يود أيضاً أن يستمر معتمداً على غيره حتى يتهرب بذلك من المسؤوليات والمضايقات، وفي أي طريق يسلك – سواء نحو الطفولة أو نحو النضج – هو يشعر ببعض الأسف وعدم الارتياح، وإذا تغلبت رغبته في النمو توقعنا أن يطالب الشاب بحقوق الكبار، وأن يعارض كل ما يظنه حرماناً له من أن يحظى بتلك الحقوق، ويعمل على أن يتجاهل عدم ثقته بمركزه الجديد كشخص كبير، ويبرهن لأبيه ومدرسيه – ونفسه – أنه لم يعد ذلك الطفل الصغير.

هل نحن مستعدون لبعض التمرد ؟!

يعتبر التمرد عادة علامة جيدة على حسن توافق الشخصية – علامة على أن الشاب قد عزم على تحمل مسؤولية النضج، فإذا ما عرف الآباء والمدرسون ذلك كان من السهل عليهم أن يتقبلوا الوقت الذي يقول فيه الشاب لهم أنهم طراز عتيق متزمت، فهذه مرحلة يمر فيها كل الشبان الأصحاء، وعندما يصبحون أكثر ثقة بدور الكبار الذي اكتسبوه، ويغالبون رغبتهم في البقاء أطفالاً، فإنهم سيعدلون فكرتهم السلبية عن الكبار وطرق تفكيرهم نحوهم.

فلقد قال "مارك توين" أنه عندما بلغ الرابعة عشرة كان يظن أباه أجهل رجل رآه، ولكنه عندما بلغ الواحدة والعشرين عجب من مقدار ما تعلمه"الرجل المسن"في السبع السنوات التي مضت.

تفهم أعراض التوافق الضعيف:

إن الحد الفاصل بين السلوك الطبيعي للشاب والمشاكل الانفعالية الحادة هو خط ضعيف، فالظهور المؤقت لأحد "الأعراض " —وهذا هو الاسم الذي نطلقه على دليل ضعف التوافق – إذن ليس دليلاً قاطعاً على وجود مشكلة، فالمخاوف التسلطية مثلاً شائعة بين أطفال الخامسة أو السادسة، بل وقد تعود أحياناً في المراهقة لوقت قصير، فمتى إذن يمكننا أن نعد العرض مهماً ؟ إليك بعض القواعد التي ترشدك:

1- إذا أصبح أحد الأعراض جزءاً من سلوك الطفل، أو إذا تعددت أعراضه وجب على الآباء والمدرسين الاهتمام بذلك.

2- إذ تدخلت هذه الأعراض في مقدرته على العمل والإنتاج فحدت من طاقته وسببت له سلوكاً غير اجتماعي، أو جعلته منزوياً جداً أوجدت عنده نزعة عدوانية زائدة، وأصبح الشاب محتاجاً للمساعدة.

3- شـيء آخـر يجـب مراقبتـه، وهـو إذا كـان العـرض يتفـاقم باستمرار، وإليك مثلاً:

(م) صبي عمره خمسة عشـر عامـاً، كـان دائمـاً شـاباً محبـاً للجـد والعمل،ولم يهـتم كـثيراً بأوجـه النشـاط الاجتمـاعي أو الرياضـة، وقـد أصبح يمرض مرات عديدة كلما دخل الكنيسـة، وسـرعان مـا بـدأ بعـد ذلك يشكو أنه لا يحب المدرسة، وأصبح يتلمس الأعذار للبقاء بالمنـزل يوماً أو يومين كل أسبوع، وأصبح نومه متقطعاً، وكثيراً ما كانت تراه أمه جالساً يبكى على انفراد، وأخـيراً امتنـع نهائيـاً عـن الـذهاب للمدرسـة وصار يجلس في المنـزل دون عمل يؤديه.

هذا مثال يوضح كيف اتسعت الأعراض تدريجياً حتى وصـلت إلى درجة تحتاج إلى استشارة الأخصائي.

كن متأكداً من أن الشاب الخجـول المنطـوي لـن يصـل إلى مرحلـة العزلة التامة عن العائلة والأصدقاء، وأن الشاب الذي يميل للإتقـان لـن يصير مع الزمن شـكاكاً موسوسـاً في كـل أعمالـه وبمعنـى آخـر فـنمط السلوك الذي كنا نعتبره في وقت ما عادياً قد يصبح مـع الـزمن شـذوذاً وتطرفاً.

ماذا نعمل قبل أن يحضر الطبيب ؟!

ليست الأعراض إلا دلائل على أن هناك خطأ في تكوين الشخصية، ولكن الذي يهم هو السبب الأساسي، فيجب ألا يكون همنا التخلص من العرض – العلامات الخارجية للمشكلة – بل أن نتفهم الصعوبات المسببة ونساعده على زوالها.

(أ) مثلاً تلميذة مجدة ودائماً مستعدة لامتحاناتها ولكن كلما اقترب يوم الامتحان أصيبت بمرض، فالذي يجب أن يهتم به والداها ومدرسوها ليس خوفها من الامتحان، ولكن أسباب شعورها بأنها غير مطمئنة لنفسها وخوفها من الرسوب.

وقد نسخر من (أ) لإخفائها خوفها من الامتحانات، ولكن مثل هذه الطرق التي ترمي إلى التخلص من العرض تزيد من شعورها الداخلي،فيجب أن يوجه اهتمام والديها ومدرسيها إلى معرفة أسباب خوفها من الامتحانات، فذه إحدى القواعد الثلاث لمساعدة الصغير على معالجة مشاكله الانفعالية،وهذه القواعد يمكن تلخيصها فيما يلي:

1- لنساعد الصغير على حل مشاكله الانفعالية، ينبغي أن نسأل أنفسنا لماذا يتصرف بهذه الطريقة الملتوية ؟ لماذا تعمل

شخصيته على حل صعوباته بهذه الطريقة الخاصة ؟ لماذا هو غاضب ؟ وما الذي أخافه هكذا ؟!

2- لنساعد الطفل على حل مشاكله الانفعالية يجب أن نسأل أنفسنا ما دورنا نحن في مشكلة الطفل الانفعالية، هل نحن متزمتون في القواعد والمعايير التي نفرضها ؟ هل نطالبه بأكثر مما ينبغي ؟ هل نقابل تمرده بالتظاهر بالغضب ؟

3- عندما نحاول أن نساعد الطفل يجب أن نفهم تماماً حدودنا، فليست المشاكل الانفعالية مما يسهل حلها، فهي متعلقة بتربية الطفل الأولى وبخبراته وبعلاقاته مع الآخرين.

وفي بعض الأحيان تحتاج هذه المشاكل إلى معونة أكثر مما يستطيع الآباء تقديمه، فاستشارة الأخصائي عندما لا تنجح أنت في محاولاتك لا يمكن أن تعد خطأ.

أين تذهب للمساعدة ؟!

لقد صاحب التقدم السريع لعلم النفس وعلم النفس الطبي في السنوات الأخيرة ميل الأشخاص غير الفنيين أن يتدخلوا مع الفنيين في علاج المشاكل الانفعالية.

فمن الواجب عليك أن تتأكد من مؤهلات الشخص الذي تستشيره في المشاكل الانفعالية لطفلك، أو تلميذك، وإليك بعض الأشخاص المؤهلين لمعاونة الناس على حل مشاكلهم الانفعالية.

الطبيب النفسي: هو الطبيب الذي قضى ثلاث سنوات على الأقل بعد دراسة الطب في علاج المشاكل الانفعالية، كما يتخصص الجراح والأخصائي في فروع اختصاصهما، وكثير من الأطباء النفسيين يتخصصون زيادة على ذلك في الأطفال،وقد يكون الأطباء النفسيون متصلين بمستشفيات أو يعملون في عيادات خاصة، وقد يجمعون بين هذا وذاك.

الخبير النفساني: وهذا ليس طبيباً وإنما يحمل شهادة الدكتوراه وقد تدرب على وسائل الاختبار ومساعدة الصغار على المشاكل الاجتماعية، والدراسية والمهنية، والشخصية، وهو عادة متصل بالإدارات الدراسية والعيادات النفسية، وكثيراً ما يتعاون في هذا مع الطبيب النفسي.

الخبير الاجتماعي: ومن بين الخبراء الاجتماعيين من يكون طبيباً نفسياً أو اجتماعياً، وهو مزود أحسن تزويد بما يجعله قادراً على معالجة مشاكل الأطفال المضطربين انفعالياً بل ومعالجة عائلاتهم، ويكون قد تخرج في الجامعة بعد أن أخذ تدريباً خاصاً على علاج المشاكل الاجتماعية للمرضى المضطربين انفعالياً، وعائلاتهم، كما أنه يكون قد أعد أيضاً من ناحية الخدمة الاجتماعية.

كلمة أخيرة:

ناقشنا في هذا الكتاب النمو الانفعالي وبعض الحاجات الأساسية للطفل، والوسائل التي يمكن للآباء والمدرسين عن طريقها تعرف المشاكل الانفعالية للأطفال ومساعدتهم على حلها.

ونحب أن نؤكد نقطة واحدة في الختام:

الانفعالات وسائل نافعة، ولها قيمتها، فليس هدفنا أن نعاون أطفالنا على أن يشبوا غير قادرين على إبداء انفعالات حارة، بل أن نعلمهم كيف يستخدمون انفعالاتهم استخداماً بنائياً، نحن نود لهم أن يكونوا بمنأى عن الصراعات الانفعالية الهدامة، وعن المخاوف ومظاهر القلق التي لا أساس لها، ونود لهم أيضاً أن يكونوا قادرين على إظهار غضبهم للظلم الاجتماعي، وإبداء عطفهم ومحبتهم لغيرهم، وأن يتفانوا

في حبهم، أو أن يمتلئوا حماسة ولـذة لعملـهم ونـواحي نشـاطهم، فبهـذه الوسيلة نعاونهم على أن يشبوا رجـالاً ونسـاءً مسـؤولين ناضـجين مـن الناحية الانفعالية.

الطفل والاعتماد على النفس

بعد بضعة أيام احتفلت أنـا وزوجـي بعيـد مـيلاد طفلـتي الأول.. وهــذا الموضوع له حديث آخر ... ولكن المهم الآن، وقـد مضـى عـام كامل في محاولة دائبة لتوفير أقصى عناية صحية ونفسية لها كلفتني الكثيـر من الوقت والقلق، وخاصة أنها تجربتي الأولى التي حاولت أن أكون فيها أماً مثالية قلباً وقالباً.

ولكن ماذا بعد ذلك ؟!وكيف اتصرف حيال ابنتي،وقد تحولـت إلى دينامو حركة مـن مكـان إلى آخـر..؟! وكيـف أقـوم بتوجيهها التوجيـه السليم،وفي نفس الوقت توفير الرعاية والأمن لها، مما قد تتعـرض لـه في تجوالها غير مدركة لمـا قد تتعرض له من صدمات أو إصابات أو ذعر.

بطبيعة الحال،الطبيب لن يفيدني في هذا الأمـر.. إلا إذا كـان طبيبـاً نفسياً، وهذا أمر مبالغ فيه، فماذا تقول كتب العناية بالطفل ؟!

من واقع قراءاتي تقول الصفحات بناء علـى دراسـات محسـوبة:إن الطفل يكتسب الاعتماد على نفسه في نفس الوقت الذي يعتمد فيه على غيـره، وقد يبدو هذا الكلام متناقضاً..

على سبيل المثال ... تشكو الأم من طفلها الـذي بلـغ عامـاً مـن عمـره ويستطيع أن يلهو بلعبة، ولكنه يبكي كلما تركته أمه لأداء أمر من أمـور مهامها المنـزلية، وهذا لا يعني أنه طفل مـدلل، أو أنـه قـد تعـود عـادة رديئة، ولكـن معنـى ذلـك أنـه قـد بـدأ يكـبر وبـدأ يفهـم معنـى الإحساس بالأمان في وجود أمه على مقربة منه، هذه علامة طيبة، لأنه كلما أحس مدى اعتمـاده على أبويه، كلما تشكلت لديـه الرغبـة في أن يصبح أكثر اعتماداً على نفسه، وهذا نوع من التطور الفطري لـدى كـل الأحياء وأولها الإنسان.

فالطفل يبدأ في اكتشاف أماكن عديدة في البيت،وأشياء كـثيرة يريـد أن يتعرف عليها ويلمسها، وقـد يضعـها في فمـه مثـل شبشـب والدتـه أو جورب والده، وما إلى غير ذلك من أشياء متناثرة هنا وهناك..

ويمكن التحقق من ذلك في متابعة تحركات الطفل،فهو يحبو بسـرعة يحاول عدم الاصطدام برأسه في الأشياء، بدافع غريزي، وإذا كانت أمـه في المطبخ، تعد شيئاً، يسعده كثيراً اللعب بأدوات المطبخ التي تصل إليهـا

يداه، يكتشف فيها شيئاً جديداً عما تعود عليه من دمى ولعب، فجأة يملها، ويسعى إلى أماكن أخرى قد تكون حجرة الطعام أو الصالون.. يحبو تحت المائدة والمقاعد، ويشب بقدميه ليصل إلى مفتاح الشيفونيرة أو مقابض الأدراج.

وفجأة يشعر بالوحدة إذا لم تلاحقه أمه فيبدأ في البكاء، ولكن بمضي الوقت يصبح أكثر جرأة، وبالتدريج، ينمي قدرته على الاعتماد على نفسه، ولكن جزء من هذه الجرأة والثقة في النفس يحققان إدراكه وتأكده إذا افتقد الأمن فإنه سيجد أقرب الناس على مقربة منه.

وهذا معناه،كما تؤكد الدراسات أن الاعتماد على النفس يتحقق بأمرين:

- الإحساس بالأمان.
- الإحساس بالحرية في نفس الوقت.

وهذا ما لا يدركه أو يعرفه كثير من الآباء.. فهم يتصورون أن ترك الطفل بمفرده يبكي لمدة طويلة – طالما أن معه لعبه وأدواته – سوف يعلمه الأدب والاعتماد على النفس.. وهذا تصور خاطئ.

لقاء الغرباء

في حدود العام الأول من عمر الطفل، يكون أكثر ضرراً وتشككاً فيمن يلتقي بهم من الغرباء،حتى يعتاد على وجوههم والإحساس بالثقة تجاههم، إنه يتأملهم بحذر، ولكنه في نفس الوقت يريد أن يقترب منهم، والتعرف عليهم، واكتساب صداقتهم ، قد يعطيهم شيئاً، ثم يأخذه منهم مرة أخرى، قد يحضر أي شيء قادر على حمله،ويضعه في حجر الضيف..قد يكون الشيء الذي يحمله ثقيلاً أو أكبر من حجمه،فيهرع الضيف أو الموجودون لأخذه منه إشفاقاً عيه..

في هذه الحالة ينتابه الذعر من هذا الهجوم المفاجئ الذي لا يجد له تفسيراً عنده، فيهرع محتمياً بوالديه، وهذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الوعي لدى الضيوف، ووقت طويل لدى الطفل، ليتعود على الشجاعة والثقة في اكتساب صداقة الآخرين،ولذلك من الأفضل ألا يُقبل عليه الغرباء مرة واحدة، ويتركونه وشأنه فترة، حتى يعتاد عليهم ويتودد إليهم من تلقاء نفسه.

في هذا السن أيضاً لا بأس أن تصحب الأم أو الأب طفلهما إلى البقال أو السوبر ماركت لشراء بعض الضروريات.. فهناك سيرى وجوهاً جديدة لم يرها من قبل.

كذلك صحبة الطفل إلى النادي قد لا يكونون في مثل عمره، أو أكبر سناً، لا يستطيع مجاراتهم في لعبهم، ولكنه يكون سعيداً برؤيتهم ومراقبتهم، إنه بذالك يكون أكثر استعداداً لمشاركة الآخرين في لهوهم ولعبهم عندما يحين الوقت ما بين 2–3 سنوات، لأن الطفل إذا لم يختلط بغيره من الأطفال حتى سن 3 سنوات.. فهذا يقتضي بضعة أشهر أخرى ليعتاد ذلك.. وإلا أصبح طفلاً انطوائياً.

الفضول أمر طبيعي

الطفل في عامه الأول يكون عنده فضول ورغبة جامحة في التعرف على العالم من حوله، وخاصة في نطاق البيت الذي يعيش فيه، فهو يتحرك في كل اتجاه مبهوراً بكل ما حوله.. وعادة ما تصرخ الأمهات خشية أن يصاب الطفل بأذى إذا غفلت عنه لحظة، أو أن يفسد كل ما هو في طريقه.

وأفضل طريقة لتجنب ذلك..أن يعاد ترتيب أثاث البيت ومقتنياته بحيث تعطيه مساحة أكبر وأكثر أماناً في تحركه.

وبحيث يسمح له بتناول وإمساك ثلاثة أرباع الأشياء الموجودة دون الربع الباقي، فغير ذلك يصيب كلا الاثنين (الأم والطفل) بنوع من

الهستيريا والتوتر، فالطفل الذي يسمح له بالتعامل مع ثلاثة أرباع الأشياء لن يهمه كثيراً الربـع الباقي، طالما أن الأولى لن تصيبه بضرر.

معنـى ذلـك إبعـاد كـل مـا هـو في متنـاول يـده، مـن "طقـاطيق" السجائـر، والفازات وكل ما هو قابل للكسر أو التلـف.. أيضـاً الكتـب القيمة وأن توضع بدلاً منها مجلات قديمة أو كتب في غنى عنها.

هناك أشياء أخرى في حدود الربع غير المصـرح بـالاقتراب منـه أو اللهو به.. فكيف يمنع عنه ؟

هذه هي المشكلة.. فيما بين عمر 1-2 سنة،فهناك أشـياء لا بـد أن يـتعلم الطفـل عـدم الاقـتراب منهـا بـأي حـال مـن الأحـوال، هنـاك الأباجورة أو المكواة أو عدة التليفون الموضوعة على ترابيزة صغيرة.. إنه بسهولة يستطيع أن يجذبها أرضاً من السلك المثبـت بها،يجـب أن يـتعلم أيضاً وبحـزم عـدم الاقـتراب مـن الفـرن أو المكـواة، أو اللعـب بـأزرار البوتاجاز، أو الخروج إلى الشرفة بمفرده.

لا يستطيع أحد إيقـاف الطفل عن فعل كل ذلـك بمجـرد كلمـة "لا" على الأقل في بداية الأمر، الذي يحتاج إلى كثير من الصبر والمثابرة، فهذه الطريقـة من المنع تتوقف على نبرة الصوت، وما إذا كنت تعنينها حقاً.

لا تقوليها بطريقة استفزازية فيها نبرة التحدي،وأنت تقفين في مكان بعيد آخر الحجرة، فهذا يعطيه فرصة للاختيار والإقدام على فعل الشيء المنهي عنه.

تذكري دائماً أن الطبيعة وحب الاستطلاع لديه يدفعانه لأن يجرب كل شيء وخاصة أن الممنوع مرغوب دائماً.

في هذه الحالة سيقترب من سلك الأباجورة أو التليفون وقد ركز عينيه عليك ليرى وقع ذلك، ومن الحكمة حينئذ إذا تكرر تحذيرك له في حزم وهدوء إبعاده عن هذا الشيء مع الربط بين ذلك وكلمة "لا" مع إعطائه بديلاً آخر ليلهو به، ولتكن مجلة مصورة أو صندوقاً فارغاً مع ملئه بأشياء غريبة غير معتاد على اللهو بها.

مثل كنكة القهوة أو مشابك الغسيل أو ملابس قديمة غير مستعملة، وما إلى غير ذلك من أشياء لا تصيبه بالضرر، كل ذلك سوف يشغله تدريجياً عن الشيء الآخر، حتى يتعلم عدم الاقتراب مما نهيته عنه من قبل.

الاعتماد على النفس يبدأ من فمه

أفضل وسيلة لأن يقبل الأطفـال بشهية على تناول الطعـام المقـدم لهم،أن يتركوا وشأنهم تماماً.

الواجب أن يعطى الطفل فرصته في أن يفكـر في الطعام علـى أنـه شيء لذيذ محبب برغبة، وليس شيئاً واجباً مفروضاً عليه.

دعيه يتناول كمية أكبر من المعتاد من صنف واحد دون غيره، عمـا قدم إليه من أصناف أخرى.

لذلك عندما تقدمين له طعاماً متوازناً في عناصره الغذائية، ولـيكن مـن الأطعمة التي يفضلها عادة، فلا تغضـبي أو تقلقـي إذا لم يتنـاول إلا صنفاً واحـداً منها، لأنه بعد فترة قد يمله ويقبل على الأصناف الأخرى، تبعاً لاحتياجـات جســمه، ولـيكن في الاعتبـار دائمـاً أن درجـة تذوقـه للطعام واستحسانه لم تتغير من أسبوع لآخر، ومن شهر لآخر،إذن فعلى الأم أن تدرك أن الأمر متروك لها بألا تجعلـها معركـة دائمـة بينهـا وبـين الطفل كل يوم، وبين كل وجبة وأخرى، ولعـل مـن أهـم الأسـباب في أهمية الدراسات والأبحاث التي تتعلق بتأرجح شهية الطفـل مـن وقـت لآخر،ومن صنف من الطعام إلى غيره، وتقدير واحـترام رغباتـه، مهمـة للغاية، من أهمها أن التوتر الدائم والمستمر بين الطرفين يؤدي إلى عديـد

مـــن المتاعــب الأخــرى، ومنهــا علــى ســبيل المثــال مشــاكل التغذيــة، وسلوكيات الطفل بوجه عام.

اللعب .... والاكل

اللعب أثناء الأكل من المشاكل التي تواجه الأم حتى قبل تمــام سنة من عمره، وهذا بسبب أن الطفل أثناء تنـاول طعامـه يكتسـب مهـارات أخرى يسعد بها أكثر مـن سـعادته بتنـاول الطعـام نفسـه، مثـل إمسـاك الملعقة، تساقـط الطعام منها.. انسكاب الكوب على الصـينية أو المائـدة ...إسقاط بعض أدوات الطعام على الأرض.

كل ذلك يدل على أن الطفل يحاول أن يتعرف على أشياء جديـدة، بينما كل اهتمام الأم ينصب على ما يدخل في جوفه أكثر مـن اهتمامـه هو نفسه بالطعام، ومع ذلك يجـب علـى الأم ألا تجاريـه في هـذا الشـأن على الإطلاق، وإلا تبع ذلك كثير من المشاكل، ولعـل مشـهد الأم الـتي تلاحق طفلها بالطبق والملعقة في أرجاء البيت من المشاهد المألوفـة لـدى الكثير من الأسر،وهذا أمر معيباً للغاية يجب أن يوضع له حل فوري.

فمن الملاحظ أن الطفل متى شـبع وامـتلأ، فــإنه يبــدأ في اللعـب وتسلق الكرسي أو الـمائدة أو الجري في الحجرة،ولـذلك عنـدما تجـدين أنه لم يعد مقبلاً على الطعام، فهذا يعني أنه لم يعد جائعاً أو أنه قد حصل

على قدر من الطعام فيه الكفاية،في هذه الحالة ارفعي الطعام من أمامه وأبعديه عنه، وكوني حازمة في ذلك دون أن تبدي أي استياء، أو غضب، فإذا أبدى رغبة في المزيد فأعطيه فرصة أخرى واحدة، ولكن إذا لم يبد أي اهتمام أو رغبة في تناول المزيد.. فلا تحاولي أن تقدمي الطعام له من جديد في وقت لاحق.

إذا استبد به الجوع بين الوجبات فأعطيه وجبة خفيفة،أو قدمي له الوجبة التالية قبل موعدها بقليل، واعلمي إنك إذا حرصت على اتباع هذا الأسلوب معه - والطفل ذكي جداً لو تعلمين – فإنه سوف يحرص في المرات التالية على أن يبدي اهتماماً بالطعام، طالما هو جائع ومحتاج لها.

ومع ذلك هناك ملحوظة مهمة وهي أن الطفل عادة لديه رغبة عارمة في أن يغمس أصابعه في الطعام أو أن يدهكه بين أصابعه،أو أن يدفق بعض الشراب على هذا الشيء في سمكه أو انسيابه، ولكن إذا كان حريصاً على فعل ذلك كل مرة أو يلقي بالطعام كله، فارفعيه من أمامه فوراً، ولا تعيريه التفاتاً مهما إذا بكى.

الاعتماد على النفس

كثير من الأطفال يحاولون الاعتماد على أنفسهم في تناول الطعام ، وهذا يتوقف بقدر كبير على مدى تفهم الأم، ومساعدته في اتقان هذه المهمة.

بعض الأطفال في سن سنة يصبحون قادرين على الإمساك بالملعقة وتناول الطعام بدون مساعدة أحد،قد يتساقط منها بعض الطعام لا بأس،ولكن بالتمرين وإتاحة الفرصة يمكن إتقان ذلك، وهناك ملاعق خاصة ذات التواء معين تساعد على عدم تساقط الطعام منها، وربما كان هذا نوعاً من المغالاة بالنسبة لبعض الأسر.

ولكن من المؤكد أن غالبية الأطفال عندهم طموح شديد في استعمال الملعقة بمفردهم، فإذا أتيحت لهم الفرصة للتمرين فكثير منهم سيحقق نجاحاً ببلوغهم سنة ونصف سنة من عمرهم.

والواقع أن الطفل بدءاً من سن 6 أشهر يحصل على المهارات التي تهيئه لاستعمال الملعقة عندما يمسك بيده قطعة بسكويت أو خبز ليضعها في فمه، ثم بعد ذلك عندما يلتقط قطع الطعام المقطع صغيراً بأصبعيه ليضعها في فمه ويكون سعيداً بذلك، هذا الطفل يكون أكثر

استعداداً ومهـارة في اسـتعمال الملعقـة عـن الطفـل الـذي لم يعـط هـذه الفرصة من قبل أو لم يسمح له بذلك.

بعض الأطفال قد يستسلم تماماً لأمه عند إطعامه، ولكـن الـبعض الآخر يحاول أن ينتزع الملعقة من يدها، ليتولى هذه المهمة بنفسـه وهــذا أمر طبيعي في محاولاته لإثبـات وجـوده والاعتمـاد علـى نفسـه، ضـمن أشياء أخرى كثيـرة قادمة مع تطور عمره وقدراته في هـذه الحالـة يجـب على الأم أن ترضخ له وتعطيه الملعقة، ثم تأتي بغيرهـا لاسـتعمالها هـي نفسها، سيكتشف الطفل سريعاً أن الأمر أكثر تعقيداً من مجـرد الحصـول على الملعقة.. سيتطلب الأمـر بضـعة أسـابيع لمجـرد أن يحصـل علـى "فتفوتـة" صغيرة في الملعقة، وأسابيع أخرى ليتعلـم ألا يتساقط الطعام كله مـن الملعقـة في المسافة بين الطبق وفمه.

إذا شعرت أنه ضاق بالمحاولة وأخذ يلهو بالملعقة مبعثراً الطعام فيما حوله، يحسن في هـذه الحالة إبعـاد الطعـام مـن أمامـه، مـع تـرك بعـض الفتات من الخبـز أو اللحـم فـوق الصـينية ليمـارس معهـا محاولاتـه في اقتناصها بالملعقة أو بيده،إذا شاء، مع العلم بأنه حتى الطفل الذي يحاول جاهداً أن يتعلم كيفية تناول طعامه بمفرده فلا بد أنه قد يتسبب في بعض الأخطاء التي قد تثيـرك مثل انسكاب السوائل علـى المائـدة أو الأرض، وكذلك بعـض الأطعمـة الأخـرى،في هـذه الحالـة احتفظـي بأعصـابك

هادئة، لأنه لا يعلم حقيقة ما قد يكون قد سببه لك من ضيق، نتيجة تلوث السجادة أو قطع الأثاث ، ويحسن في جميع الأحوال وضع مفرش بلاستيك على المائدة أو على الأرض لتجنب ذلك.

أهمية التمرين

أهمية أن يتعلم الطفل الإمساك بالملعقة واستعمالها في وقت مبكر من العمر يوفر على الأم مجهوداً كبيراً فيما بعد، بل ويساعد الطفل على أن ينمي شهيته الخاصة، وتناول الغذاء الصحي المتوازن مستقبلاً إذ لا يكفي أن يعطى الطفل الملعقة والفرصة لاستعمالها، ولكن يجب إعطاؤه العذر أيضاً في استعمالها، بمعنى أنه – في البداية- يحاول أن يتولى ذلك بنفسه، فإذا لم ينجح في ذلك كثيراً، فقد يقلع عن المحاولة تماماً، إذا انتهزت الفرصة وبسرعة قمت بإطعامه بنفسك وإدخال الطعام بسرعة إلى فمه.

وأفضل طريقة في هذا الصدد أن يعطى الفرصة لبضع دقائق بمفرده، وعندما ينجح في تناول بعض الفتات عندما يكون جائعاً – سيكون أكثر حرصاً على تناول المزيد في الوجبات التالية، عندئذ تبدأ مهمتك في إطعامه، وقد نجحت لقيماته الصغيرة في استثارة شهيته،لتقبل

ما تقدمينه لـه، وفي نفـس الوقـت تكـونين قـد سـاعدته علـى التمـرين واكتساب المهارة في تناول الطعام بمفرده مستقبلاً.

لا تهتمي كثيراً في عـدم اتباع الطفـل لآداب المائـدة، وتأكـدي أنـه حريص على أن يتعلم كل شيء وإتقانه كما يجب، فهو يريد أن يتـــدرج من استعمال أصابعه إلى الملعقة،ثم استعمال الشـوكة عنـدما يجـد عنـده القدرة على فعـل ذلك ممتحناً قدراته ومحاكاة ما يفعله الآخرون.

كل ما سبق قوله مجـرد محـاولات من أخصائيين في وضع خط عام عن سلوكيات الطفل ومعاونة الأم،فلا يمكن أن يكون هناك سن معينـة، ليبدأ الطفل في تناول طعامه بمفـرده،أو تصـــورك أنـه لا يحـرز تقـدماً أو محاولاتك لدفعه بالقوة لذلك، فهذا القلق يدفع إلى مشاكل أخرى.

الفكرة المراد إبرازها وتوضيحها هنـا أن الأطفـال يريـــدون تعـــلم هـذه المهارات في وقت مبكر أكبر ممـا يتوقعـه الأهـل أو ينتظرونـه، وأن عليهم الاقتناع بـذلك،وأن مـن الأهميـة التوقـف بالتـدرج عـن إطعـام الطفل،طالما أصبح قادراً على إطعام نفسه بمفرده دون معاونة من أحـد، وهذا في حد ذاته يعطي الطفل الثقة في نفسه، ويسـاعده علـى الاعتمـاد على نفسه في أمور كثيرة مستقبلاً، مع تدرج سنوات عمره، ويخفف عـن الأم أعباء أخرى كثيرة تجاهه.

الحرية أيضاً للأطفال في اختيار طعامهم

يعتبر الطفلَ من الفئات الحساسة التي تحتاج إلى نظام غذائي خاص يضمن له النمو السليم والحيوية والنشا ويحميه من أمراض كثيرة.

نقص التغذية في الطفل يجعله عرضة للإصابة بأمراض سوء التغذية مثل الهزال والكساح وفقر الدم، ويزيد من استعداده لعدوى الجراثيم وغيرها من الأمراض.

وسيقتصر كلامنا على الطفل دون الخامسة من العمر،ويسمى طفل ما قبل المدرسة.

من المعلوم أن التغذية تعتبر من أهم المقومات الصحية للطفل، ولها أهمية خاصة في فصل الصيف لما يطرأ على الطفل من تغيرات في عاداته الغذائية وعدم الإقبال على الطعام بالقدر الكافي، وما يتعرض له من عدوى الجراثيم وخاصة النزلات المعوية.

ومن النصائح الهامة التي يجب عل الأم مراعاتها في تغذية الطفل في فصل الصيف ما يأتي:

أولاً: الرضاعة الطبيعية "من ثدي الأم" والتي لا يمكن الاستعاضة عنها بأية ألبان خارجية لما لها من مزايا كثيرة، من بينها حماية الطفل من

النـزلات المعوية إذا ما أعطى غذاءاً خارجياً ملوثاً ولذا لا بد أن تحرص الأم على توفيرها للطفل وبصفة خاصة في السنة الأولى من عمره.

كما أن فطام الطفل،أي بدء حرمانه من لبن الأم تدريجياً ليحل محله وجبات خارجية يجب تجنبه في فصل الصيف وتأجيل ذلك ما أمكـن إلى فصل الشتاء حتى يتجنب الطفل عدوى الجراثيم من الطعـام الملـوث في تلك السن المبكرة.

ثانياً: مراعاة النظافة التامـة في إعداد الرضـعات الخارجيـة للطفـل وذلك بغلي لبن الحيـوان، والزجاجــات والحلمـات لأن الغلـي وسـيلة سهلة يمكن الاستفادة منها.

وتحضير الرضعات أولاً بأول أي تكون الكمية بالقدر الكـافي لمـرة واحدة وما يزيد عن ذلك يمكن الاحتفـاظ بـه في ثلاجـة إذا لـزم الأمـر، ولكن من الأفضل التخلص منه.

ثالثاً: الماء له أهمية كبيرة بالنسبة للطفل في فصـل الصـيف، حتـى يعوضه عما يفرزه من عرق عنـد ارتفاع حرارة الجو، ويجب إعطاؤه لـه كلما عطش، أما صغار السن فقـد لا يسـتطيعون التعـبير عـن عطشـهم ولذا تعرض الأم عليه بعض الماء من آن لآخر ولا تنتظر أن يطلبه.

والأطفال الصغار عرضة للإصابة بالجفاف من فقد السوائل اللازمة للجسم مع شدة الحرارة، وقد يهدد حياتهم،ولذا يجب ألا يؤخذ أمر الماء وضرورته للأطفال ببساطة.

رابعاً: العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل لنموه وحركته تقسم حسب وظيفتها إلى أربعة أقسام:

أ – العناصر اللازمة لتكوين أنسجة الجسم فينمو الطفل ويكبر ويزداد وزنه زيادة واضحة.

والعنصر الأساسي لذلك هو البروتين "ويسمى أيضاً الزلال" ويمكن الحصول عليه من الأطعمة الحيوانية والنباتية.

أما عن الحيوانية فأبرزها اللبن وهو الطعام الرئيسي للطفل في سنواته الأولى، كما يجب أن يتناول الطفل الكمية الكافية منه طوال سنوات نموه.

وبعض الأطفال قد يرفض اللبن لسبب أو لآخر،ولا داعي لإصرار الأم على إعطائه ولو بالتهديد، حيث يمكن الاستعاضة عنه بالجبن الذي له نفس القيمة الغذائية.

وجميع أصناف الجبن واحـدة،ولو اختلفـت في مكوناتهـا،ولكن الجـبن الأبيض هو أكثرها انتشاراً بشرط إعطاء الطفل القدر الكافي منه.

والبيض مصدر بروتين هـام ويوجـد في البيـاض والصـفار ولكـن نوعية بروتين الصفار أفضـل كمـا توجـد في بـاقي عناصـر البـيض مـن فيتامينات وأملاح معدنية وفيتامينات في الصفار،ولذا فلا بأس من إعطاء الطفل صفار البيض دون البياض إذا رغب الطفل في ذلك، أما العكـس فغير مقبول فهناك أطفالاً يفضلون البياض ويتركون الصفار وقد يرجـع السبب في ذاك إلى الرغبة في إثارة انتباه الآخرين، وهذه عادة سيئة حيث لا يوجد في البياض سوى مادة زلالية.

أما قيمة البيض الهامة فتوجد في الصفار،وأذكر هنا أنني كنت ضيفاً على أسرة يوجد بها طفل من العازفين عن الصفار، فكنت أسارع بالجلوس بجواره في الإفطار حتى نتبادل البياض والصفار فأفوز بذلك.

وهنـاك من الناس من يرفض إعطاء الطفل البيض صيفاً حتى لا يسبب الاضطرابات المعويـة،ولكن لا مـانع مـن ذلـك حسـب رغبتـه وشهيته، ويكون مسلوقاً مع مراعاة عدم تجمـده أكثـر مـن الـلازم حتـى يسهل هضمه.

ومن العادات الغذائية عند بعض الناس إعطاء البيض نيئاً ومضروباً مع اللبن لاعتقادهم أن قيمته الغذائية أفضل، وهذا صحيح فعلاً حيث يجمع بين البيض واللبن ولكن لا داعي لذلك ويكفي إعطاء كل منهما على حدة لما لهذه المادة من ضرر فقد ينقل البيض النيئ عدوى الجراثيم التي تسبب النزلات المعوية، كما قد يرفض الطفل تناوله في مثل هذه الصورة، وأمام إصرار الأسرة فيولد عنده كراهية للبيض واللبن معاً.

واللحوم غنية بالبروتين أيضاً، وهناك لحوم الماشية والطيور والأسماك وجميعها لها نفس القيمة الغذائية تقريباً، ولكنها تختلف في هضمها والميل الشخصي إليها ويمكن الاستفادة منها في تغذية الطفل، مع ترك اختيار النوع وطريقة الطهي للأم،ولكن لا بد وأن تكون جيدة الطهي،سهلة للمضغ والهضم.

والكبد مثلها تماماً ويمتاز بقيمته الغذائية ولكن اللحوم ليست أساسية للطفل، ولا داعى للحرص على إعطائها للطفل يومياً فاللبن أو الجبن أو البيض يغني عنها تماماً.

أما البروتين النباتي فأهم مصادره البقول ومنها الفول المدمس والعدس وغيرها، وتعطى للطفل بالصورة التي تراها الأم مناسبة

ويفضل تقشير المدمس لصغار السن ، فالقشر ليس له من فائدة سوى مساعدة حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك، ولا بد وأن نذكر هنا أن لدى بعض الأطفال حساسية للفول المدمس قد تؤثر على كرات الدم الحمراء والإصابة بالأنيميا،وعلى الأم ملاحظة ذلك وعرضه على الطبيب، والامتناع من إعطاء المدمس، إذا ثبت ذلك.

2- العناصر الغذائية المكونة للعظام:

وتشمل الكالسيوم والفوسفور،والفلور وفيتامين (د) وهي لازمة لتكوين العظام والأسنان، واللبن هنا والجبن كذلك يعتبران المصدر الرئيسي للكالسيوم والفسفور، ولذا لا بد وأن يحصل عليها الطفل في سنوات نموه بالقدر الكافي منها، فتعطيه البروتين للأنسجة والكالسيوم والفوسفور للعظام.

أما عن الفلور فلازم لصلابة العظام ويوجد بصفة خاصة في الطبقة اللامعة "العاج"على سطح الأسنان فيكسبها قوة وصلابة ويقيها من التآكل والتسوس، ومصدره الرئيسي ماء الشرب، ويمكن إضافة مجموعة الفيتامينات والأملاح المعدنية وإعطاؤها على شكل شراب أو أقراص.

أما فيتامين (د) فلا يدخل في تكوين العظام أو الأسنان ولكنه لازم لامتصاص الكالسيوم والفوسفور وترسيبهما فيها،ونقصه يسبب إصابة الطفل بالكساح، وترجع أسباب نقصه إلى افتقار اللبن فيه، وعدم وجوده بكمية كافية في الأطعمة فيعتمد الطفل على أشعة الشمس التي يتعرض لها الجلد فتؤثر على مادة خاصة فتحولها إلى فيتامين (د).

ولذا لا بد من تعرض الطفل طوال سنوات نموه إلى أشعة الشمس يومياً في وقت مناسب ويكون الجلد عارياً دون أغطية وفي فصل الصيف يراعى تعريض الطفل لأشعة الشمس في الصباح الباكر أو في نهاية اليوم حتى نتجنب أثر الأشعة الضار بالطفل.

وإذا لم تضمن ذلك، فهناك طريقة لمد الطفل بفيتامين (د) وهي بإعطائه مستحضراته الدوائية مثل " زيت السمك" على هيئة نقط تعطى يومياً.

3- العناصر الغذائية المكونة لخلايا الدم:

تتوافر هذه العناصر في البروتين ثم الحديد اللازم لتكوين هيموجلوبين الدم "المادة الملونة في كرات الدم الحمراء التي تعطيها لونها الأحمر"وبعض فيتامينات (ب) وهي توجد في الكبد وصفار البيض واللحوم الحمراء والعدس والعسل الأسود والخضروات.

4- الطاقة:

فيحتاج الطفل إلى قدر من السعرات الحرارية لحركة العضلات وأجهزة الجسم ومصدرها المواد السكرية والنشوية والدهنية ويعطى الطفل النشا بتحضيره مع السكر أو اللبن "مهلبية" مع الطهي المناسب حتى يكون سهل الهضم، والسكر مصدر للطاقة ولكن يجب إعطاؤه بحساب وتجنب الكميات الزائدة فلا فائدة منها فقد تكون ضارة عن طريق تحولها إلى دهون تزيد من سمنة الطفل، كما قد تؤدي إلى اضطرابات معوية وخاصة في فصل الصيف.

أما عن الدهون فيجب الحد منها قدر المستطاع وخصوصاً في فصل الصيف حيث تقل السعرات الحرارية التي يحتاجها الطفل كما قد تؤثر في الهضم، ونضيف هنا أن في الصيف يحب الأطفال المشروبات الغازية المثلجة وقد يكثرون من تناولها، ولكن هذه عادة غير مستحبة إذ ليس لها قيمة غذائية سوى ما بها من سكر.

والطفل ليس في حاجة إليه، كما أنها قد تفسد شهيته للأطعمة الأساسية لغذائه.

كلمة أخيرة عن إقبال الطفل على الطعام في فصل الصيف حيث يتأثر بشكل ظاهر نتيجة ارتفاع حرارة الجو، وهنا يجب ملاحظة أمرين:

الأمر الأول: عدم الضغط على الطفل لتناول طعام معين قد لا يستسيغه مما يؤثر على هضمه فيسبب له اضطراب الهضم،كما لا يفرض عليه كمية معينة منه لا بد من التهامها، وطالما أن الطفل لا يشكو من حالة مرضية، فالفيصل هنا في وجبته للنوع ويجب احترام رغباته تماماً.

الأمر الثاني:هو حسن اختيار ما يقدم للطفل من طعام يتوفر فيه البساطة وسهولة الهضم وخلوه من الدهنيات وغيرها مما يتناسب مع حرارة الصيف ويحقق القيمة الغذائية المناسبة في نفس الوقت.

الأمراض الوراثية:

فهل لنا أن نعمل في يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمراً سهلاً وروتينياً ؟

في هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التي قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتي قد يؤدي وجودها إلى إصابة المولود بمرض وراثي كروموزومي يسبب ضموره – وتأتي بعد ذلك النحافة في السنة الأولى من عمر الطفل وهي السنة التي يعتمد فيها اعتماداً كلياً على والديه في التغذية، سواء أكانت من الثدي أم من اللبن الصناعي أم غذاء صلباً عند الفطام، تلك النحافة قد يسببها نقص كمي أو كيفي في الغذاء.

فالأم التي ترضع ابنها من الثدي فقط بعد أن يكون قد أكمل الستة أشهر،ولا تقدم له أغذية أخرى كعصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادي تحرمه من أغذية تناسب مع سنه وقدرة هضمه في وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها، وكذلك الأم التي ترضع ابنها من ثدي شحيح اللبن بدون إضافة ما يعوض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعي أو الحليب.

الكم ... والكيف

وواجب هنا أن انبه الأم إلى هذه الحالة،والسؤال هنا هو:كيف تتأكد الأم من أن لبنها قليل ؟ يكون ذلك عندما تتوقف مدة الزيادة في وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع –أقل من ساعتين مثلاً – وحين يشكو الإمساك، وحين يطيل من فترة رضاعته،والعجيب هنا أن الأم قد ترى في طول مدة الرضاعة دليلاً على كفاية اللبن والعكس صحيح تماماً،فالثدي الممتلئ يشبع الطفل بعد رضاعة "10–15" دقيقة، أما إذا أطال فهذا دليل على عدم قدرة اللبن على إشباعه.

نفس الموقف مع اللبن الصناعي قد تقل كميته عن المطلوب، فالطفل في ثاني شهر من عمره يحتاج مثلاً إلى ثلاثة مكاييل من لبن

النستوجين، تـزيد كل شهر نصف مكيال، فإذا تناول كمية أقل من هـذا اللبن – لفترة طويلة – توقف عن الزيادة في الوزن، ثم قـل وزنـه، وقـد يكون عدد المكاييل كافياً ولكن العيب في الكيف وليس في الكم.

فالطفل يتـناول اللبن النصف دسم في أشهر عمـره الأربعـة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم فإذا تأخر تقديم هذا اللبن له تأخر نموه.

والعلاج في مثل هذه الحالات استكمال حاجة الطفل من الغـذاء ليعوض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صـناعي أو حليب،وإعطـاؤه لبنـاً ذا دسامة تناسب سنه وفطامـه في الموعـد المناسـب، وهـو يبـدأ في الشـهر الخامس – في الجو المعتدل.

مرض صعب التشخيص

ولا تخلـو هذه السن من أمـراض قـد تسـبب نحافـة الطفـل مثـل النـزلات المعوية المتكررة،وما يصاحبها من فترات منـع الغـذاء وضـعف الشهية،والنـــزلات الشـعبية، ولكـنني أشـير هنـا إلى مـرض صـعب التشـخيص عند طفل رضيع قد يعاني منه لمـدة طويلـة تضـعفه، وتصـيبه بالهزال ويفقد الشهية بدون ظهور أعراض واضحة.

هذا المرض هو التهاب حوض الكليتين، لـو أصـاب هـذا المـرض طفلاً أكبر سناً لشكا من آلام بـالكليتين، أو من حرقان عنـد التبـول، أو من كثرة مرات التبول، ولكن طفلاً رضيعـاً لن يشكو من هذا وكـل مـا سوف يسترعي الأهل هو نوبات من ارتفاع درجة الحرارة قـد تشـخص كنوبة برد.

لذا وجب على الأم أن تتيقظ لأي تغيـر في بول طفلها مـن حيـث كميته ولونه أو اصطحابه ببكاء وتألم وخصوصاً عنـد البـــنات اللاتـي لا يفصل بين الشرج وبـين الفتحة البولية عندهـن إلا بضعة مللـيمترات تسهـل وصـول الميكروب من البراز إلى المجاري البولية.

تقوية الإرادة
عند الأطفال

تقوية الإرادة عند الأطفال

الإرادة مظهر من مظاهر النـزوع،والنـزوع هـو الـدافع النفسـاني الذي يدفع الشخص لأداء عمل من الأعمال، أو هـو ذلـك العمل نفسه إن قام به الإنسان فعلاً.

فإذا كان هذا الدافع موروثاً وعاماً عنـد جميـع أفـراد النـوع، كـان مظهراً لأحد الميول الفطرية.

وإذا كان مكتسباً شبه آلي كان مظهراً لإحدى العادات.

وأما إذا كان الدافع نتيجة التفكير سمـي إرادة،وهـي كمـا عرفهـا العلامة مكدوجل "العقل في حالته العملية" فهي الدافع الذي يـدفع الفرد لأداء عمل من الأعمال بعد تفكيـر وروية.

تحليل العمل الإرادي:

إذا حللنا العمل الإرادي، وجـدنا أنـه لا بـد وأن يكـون مسـبوقاً برغبات وميول متضاربة، يتغلب إحـداها علـى الأخـرى بعـد التفكيـر والروية فمثلاً عند قراءة رواية مسلية تتنازعك عدة ميول:

1- الاستمرار فيها إلى النهاية.

2- تركها لأداء واجبك المدرسي،أو لزيارة قريب أو لقضاء حاجة ما، وينتهي بك الأمر بتفضيل أحد هذه الميول وتنفيذه فعلاً، ولا يتأتى ذلك إلا بالتفكير والموازنة، وهذا معناه أن شعورك بالواجب عليك يدفعك إلى التفكير في الأمر والموازنة بين الميول والرغبات المتعددة في نفسك لتنتقى منها ما هو أفضل وأرجح، وهنا تصمم على تنفيذه، ثم تنفذه بالفعل.

وعلى هذا الأساس نجد أن العمل الإرادي يتركب من:

1- شعور وجداني.

2- رغبات أو ميول.

3- تفضيل أو ترجيح أحد هذه الميول.

4- عزم أو تصميم عليه.

5- تنفيذه بالفعل.

منشأ الإرادة في الطفل:

نرى أن الوليد لا تظهر عليه إمارات الإرادة أو النـزوع الذاتي نحـو عمل من الأعمال، فـإذا مـا كبـر وأخـذت مداركـه العقليـة في النمـو، بدأت نزعاتـه الذاتيـة في الظهـور بالتدريج،وشـرع يقـوم فعـلاً بأعمـال وحركات عضلية ترمي إلى أغراض ظاهرة، كالبحث عـن ثـدي أمـه، أو الحبو نحوهـا، أو النظـر إلى لعبته الجذابة، أو غيـر ذلك.

وبما أن الحركات الإرادية لا بـد أن يسـبقها تفكيـر، فهـي إذن لا تصدر عن الطفل إلا بعد أن تستطيع حواسه القيـام بوظائفهـا، ويقـوى فيـه الإدراك الحسي، وتنمو قواه العقلية، وتتكون لديه أفكار يعمل على تنفيذهـا بحركات إرادية.

فقوة الحواس على الإدراك، ونمو القوى العقلية شرطان أساسيـان لنمو الإرادة،كذلك للأفكار التي تصل إلى الطفل شأن عظيم في نموهـا،إذ ترى الطفل يحول الفكـرة إلى عمل يقبل عليـه بنفسـه إذا مـا جلـب لـه الفرح والسـرور، وينكمش عنه إذا ما كان مؤلماً.

والطفل يميل إلى التقليد بفطرته كما سبق القول، وكثيـراً مـا نـراه يقلـد الإنسـان أو الحيـوان بـدافع إرادي، فرغبتـه في محاكاتنـا في أقوالنـا وأعمالنـا مظهر من مظاهر الإرادة.

نستخلص من هـذا أن حركـات الطفـل لا تكـون إراديـة إلا إذا تـدخلت رغبته في القيام بتلك الحركات،أما إذا رأى الطفـل جسماً براقاً مثلاً، أو لوناً جذاباً فتوجه تلقاءه مباشـرة، لم يكـن ذلـك عمـلاً إراديـاً، ولكن إذا اتجهت نفسه إلى الغذاء عند رؤيـة الطعـام، ومـد يـده إلى نـوع خاص منه، كان ذلك عمـــلاً إرادياً من غير شـك، لأن الطفـل في هـذه الحالة يشبع رغبته، ويسد رمقه بإرادة منه.

أما في الحالة الأولى فالجسم البـراق أو اللـــون الزاهـي، هـو الـذي جذب انتباهه فاندفع إليه مباشرة قسراً ومن غير تفكير.

مميزات الإرادة عند الأطفال:

إذا لاحظنا أعمال الأطفال الإرادية،وجدناها تختلف عـن مثيلاتهـا في الكبار فهي قليلة متقطعـة، وذلـك لأن الطفـل لا يـزال بعـد في دور النمو،وفي حاجة إلى التربية والتهذيب، وأهم الأسـباب الـتي مـن أجلـها كانت إرادة الطفل ضعيفة ما يأتي:

1- إن الطفـل ينـدفع إلى العمـل بـدافع الرغبـة الوقتيـة والميـل الشخصـي، وهذا راجع إلى أنه يتأثر بوجدانه أكثر ممـا يخضـع لفكره ورويته، فنـراه لرغبته الشديدة في الحصول على شـيء ما، يلقي بنفسه إلى التهلكة من غيـر تبصر في عواقب الأمور.

2- يدفع الطفل نشاطه الذاتي وحبه للاستطلاع إلى الانتقال من عمل إلى آخر قبل أن يتمه،فنراه يعنى بهذا الأمر، ثم لا يلبث أن ينتقل إلى ذاك، ومثله في ذلك كمثل النحلة التي تنتقل من زهرة إلى زهرة طلباً في ارتشاف رحيقها، فالطفل ميال بطبيعته إلى كل جديد، وإلى ما يتطلب النشاط والحركة.

3- إن الطفل يشعر بالتعب بسرعة لأقل مجهود يبذله،كما تنقصه المثابرة في مزاولة الأعمال والالتفات إليها مدة طويلة.

درجة الإرادة:

قد تكون الإرادة قوية وقد تكون ضعيفة.

فالشخص قوي الإرادة هو من يقدم على الأعمال بعزيمة ثابتة ومن غير تردد، ويستمر في عمله إلى أن ينال مأربه، وإن قامت الصعاب في طريقه فإنه يواجهها بصدر رحب، ويزداد في اقتحامها قوة على قوة إلى أن ينال غرضه.

مظاهر قوة الإرادة:

إن قوة الإرادة فضيلة من الفضائل التي لا تثبت في النفس إلا بمراعاة شروط تكوين العادة، فهي إذن من الأمور المكتسبة التي يحصل عليها المرء بالتجارب والتعود، ومن مظاهرها ما يأتي:

1- الإقدام: فقوى الإرادة هو الذي يقدم على العمل بعزيمة ثابتة.

2- ضبط النفس: وهو مظهر من مظاهر قوة الإرادة، فسير المرء وراء نزواته،وعجزه عن كبح جماح نفسه،راجع إلى عدم مقدرته على ضبطها.

3- مضاعفة القوى وبذل الجهد في تقوية الدوافع المستحسنة وإخماد الدوافع المرذولة.

4- الاستمرار في العمل حتى يصل المرء إلى الغاية المنشودة على الرغم من العراقيل التي تصادفه.

والواجب علينا تقوية الإرادة في الأطفال بأن نكون لهم مثلاً علياً في قوة العزيمة وضبط النفس، وأن نزودهم بالأفكار التي تحملهم على العمل مراعين في ذلك مقدرتهم الجسمية والعقلية، لأننا إذا أعطينا الطفل عملاً فوق طاقته فقد لا يتمكن من إتمامه.

وربما دعا ذلك إلى تثبيط همته وقتل عزيمته، إذ يشعر أنه عاجز عن القيام بمثل ذلك العمل، كما يجب أن تكون الأعمال التي يكلف الطفل بها مرتبطة بميوله ورغباته ليقبل عليها بدافع شخصي، وكذلك يجب أن يشجع على العمل من آن لآخر ليتجدد نشاطه ويحتمل الاستمرار في العمل المكلف به حتى يتمه على خير الوجوه.

ضعف الإرادة وعلاجه:

يظهر ضعف الإرادة في تردد المرء في أعماله وهذا لقلة ثقته بنفسه، وعدم مقدرته على ضبطها، ولوهن عزيمته وعجزه عن كبح جماح أهوائه.

وعلى المربي دراسة نقاط ضعف الإرادة فيمن يعهد إليه أمر تربيتهم كي يقضي عليها أو يعالجها علاجاً ناجحاً باتباع الوسائل الآتية:

1- لما كان تردد الطفل في أموره وأفعاله راجعاً إلى عدم ثقته بنفسه وعجزه عن الاعتماد عليها،كان واجباً على المربي أن يعوده أولاً الإقدام على الأمور السهلة التي يكون في مقدوره القيام بها، والوصول إلى نتيجة سريعة مرضية ثم ينتقل به إلى غيرها مع مراعاة التدرج فيها حتى يمكنه فيما بعد أن يقدم على أصعب الأمور من غير تردد أو وجل.

2- يجب أن يثير في الطفل الرغبة الصادقة في العمل الذي يكلف بأدائه.

3- يجب أن يزود الأطفال بالأفكار الصالحة التي تحملهم على العمل.

4- يجب أن يكون الغرض الذي يرمي إليه الطفل من الأعمال التي يناط به تأديتها صريحاً واضحاً،إذ بدون ذلك يتخبط فيها الطفل خبط عشواء، فلا عزيمة تدفعه، ولا قوة تسنده.

5- قد يكون ضعف الإرادة في الطفل ناشئاً عن خوفه من الاستهزاء به بسبب تأخره عن زملائه، فيجب والحالة هذه أن نزيل أسباب خوفه وأن نشجعه التشجيع الكافي ليقبل على العمل من تلقاء نفسه.

6- يجب أن نغرس في أطفالنا فضيلة ضبط النفس لما لها من الأثر العظيم في تقوية الإرادة.

7- يجب أن نستهوي الطفل إلى حسن الظن بمقدرته والوثوق بنفسه فهذا يساعد على تقوية إرادته.

بهذه الوسائل نستطيع أن ننتقل بالطفل من عالم التردد إلى عالم الإقدام والعزيمة الصادقة.

المثل الأعلى

إن القدوة الحسنة من أهم العوامل التي تبث الأخلاق الصالحة في الأطفال لأنها توضح لهم بطريقة فعليه روح الخير، وتمثل لهم معنى الحياة السامية.

فالتهذيب بوساطة المثل الصالح يأتي عن طريق الخبرة،وتنتقل الأخلاق مجسمة في مجراها الفعلي فتدعو نشاط الأطفال إلى التقاطها واقتباسها بالمحاكاة.

والطفل عندما يبلغ شأوا من النمو،يوجه غايته إلى محاكاة أفراد يعاشرونه في بيئته،ويتأثر بأعمال من يعجب بهم من الأشخاص الذين تدور حولهم القصص التي تلقى عليه،فيتجه مسلكه نحوهم،ويتخذهم أنموذجاً لنفسه يسعى لإرضائهم والعمل على ضوء مبادئهم وأفكارهم.

وَالْمُثُلُ التي تمثل أمام الطفل تتبدل دلالتها في أطوار نموه المختلفة حسب تغير وجهة نظره إلى الحياة ونحو ظروفه،وتبعاً لعلاقاته التي يكونها

مع الناس حتى سن المراهقة حين تتحدد غايته من العيش،فيدأب على تحقيق ما تصبو إليه نفسه.

والإنسان دائماً يطمح إلى الكمال والبشرية بأجمعها أبداً تنشد السمو والمثل الأعلى ماثل على الدوام نصب عين المجتمع،يضيء له سبل الرقي فَيَجِدُّ للوصول إلى أعلى مستواه.

عوامل تكوين المثل العليا للأطفال:

طالما كان المثل الذي نضعه أمام الطفل طيباً كان السلوك الذي يوحيه طيباً أيضاً، وكانت الأخلاق المبنية عليه قويمة،ولقد يسيء الطفل اختيار أبطاله فينتقيهم من بين أصحاب الجاه أو الشهرة الباطلة ، أو ممن لا يوافقون ظروفه الخاصة وشخصيته، فينحرف عن حذو الصواب،وتسوء أخلاقه بمحاكاتهم، لهذا فالعناية واجبة بإحاطة الطفل بالنماذج المثلى لقواعد السلوك، ومراقبة ما يقع تحت بصره من الأعمال والأفعال.

ولكي نقوده إلى المثل السوي في الحياة العامة يجب مراعاة ما يأتي:

1- اتصاف كل من يحيطون به من ذويه ورفاقه ومربيه بالسجايا الفاضلة التي نود أن يتمثل بها وأن يحاكيها في حركاته

وسكناته وأفعاله المختلفة حتى يكون لهذا الأثر التهذيبي المطلوب.

2- تصوير أبطال من عالم الحقيقة أو خلق الخيال ومن أمثال رجال العصر البارزين أو أشخاص التاريخ والإصلاح والاستكشاف والأدب، وتحبيب الطفل فيهم،وإثارة اهتمامه بهم واحترامه لهم، فيتخذهم مصدراً لإلهام الخير ووحي الفضيلة، وأكثر ما يؤثر في الصبية الصغار مثل البسالة والبطولة والشهامة،أما البنات فيعتبرن بالشخصيات التي تشمل عناصر جمال الروح والهدوء والشفقة والتدين وخدمة الغير وعذوبة الطبع وعطف الأمومة.

ولكي تنجلي المثل العليا للطفل أكثر فأكثر، ويتسع أفقه الأدبي كلما ارتقى في النمو ازداد فهمه، يجب تنظيم المؤلفات التي نقرؤها، أو نهيؤها له ليطالعها بنفسه إذا ما تعلم القراءة من كتب ومجلات دورية وصحائف منوعة، فيها القصص والأساطير والتراجم وسير قادة البشر بحيث تكون في مستوى تفكيره، وموضحة بأسلوب طريف يستهويه إلى تتبعها بشغف،وإلى محاكاة طرق جهاد هؤلاء الأبطال في سبيل الفضيلة وتغلبهم على القسوة والظلم، وخطتهم في إصلاح الشر الذي بينهم.

نشأة الشعور الديني وأثره

لا يمكن أن ينجح الإنسان حقاً في دنياه إلا إذا كان لأخلاقه عماد من الشعور الديني، والدين لا يظفر به المرء بعقله،وإنما يظفر به بوجدانه ونية قلبه، فالوازع الديني يستيقظ في طوية النفس،وعنه تنبعث عقيدة الفرد وإيمانه بالخالق عز وجل، وهذه العقيدة وذلك الإيمان يبقيان في الحياة شعلة من النور لهداية صاحبهما إلى السلوك بأسلوب لا نهاية لتساميه.

وطفلنا الصغير يولد في هذا العالم وبنفسه البريئة بذرة الخير الأصلية التي يشع منها ضوء من الروحانية والحساسية بأسرار الوجود وبقوة الله العليا التي تتراءى في الكون والتي تسجلها شواهد الطبيعة ومعالمها المختلفة.

فهو كثيراً ما يحيرنا بأسئلته العميقة عمن صنع العالم وأبدع الإنسان والحيوان ؟

- وأين هو ذلك البارئ العظيم ؟
- ولماذا لا نراه بيننا ؟
- وما بدء هذه الحياة ؟

- ولماذا خلق الله تعالى الشيطان الردئ ؟

- وكيف أتت الناس إلى هذه الدنيا ؟

- وإلى أين يذهبون بعد الموت ؟

وما إلى ذلك من الأسئلة العويصة التي دعت بعض الباحثين إلى تلقيبه بالفيلسوف الصغير.

وفي مرحلة الطفولة الأولى نجد الصغير مستعد لقبول معتقداتنا في قالب مناسب مداركه الأولية، فهو يتناول تفسيراتنا وردودنا عن أسئلته هذه بإيمان وتسليم تام،دون أن يفهم ما تنطوي عليه أسرارها من حكمة جزيلة، وإن هذا ليغذي شعوره ويجلي فيه البصيرة الدينية، وهو يخضع لآرائنا بدافع من غريزتي الانقياد والخوف،وبعامل من الاستهواء والإيحاء،ولا سيما أنه قليل الخبرة بالحياة يثق بحسن معرفتنا بالأمور،ويعترف بتفوقنا عليه،ويدرك أن مقدرة الله تعالى فوق مقدرة البشر وتتجاوز حد الخليقة بأجمعها، فيخضع لها بإجلال وهيبة وخشوع.

وبنمو عقل الطفل وتدرجه إلى سن المراهقة تقوى فيه نزعة التدين، فيصبح ورعه ثابتاً بالتعليل والتعقل، ومحصناً بالتمييز والتمحيص، وتقوم عقيدته على أساس مستحكم من الإدراك الكلي

لقواعد الدين الحنيف وفروضه القويمة، وهذا طور انقلاب خطير في حياة الناشئ، فإن لم نتناوله بالعناية الشديدة، ونحصنه بسلامة التفكير والإقناع، فقد ينساق من كثرة البحث والنقد،إلى هوة من الإبهام والشك والكفر لا سمح الله.

ونشأة الشعور الديني تأتي بتأثير القواعد والتعاليم التي فرضتها الكتب المنزلة كمبادئ للحياة الإنسانية العامة،فهذه تبث في الأطفال محبة الله والإيمان به تعالى، وتريهم سناء قدرته وسمو حكمته في تشريع الأوامر التي أمرنا باتباعها والنواهي التي أمرنا باجتنابها.

وبما أن الطفل في هذه السن قوي التخيل، كثير النشاط ، شديد الاستهواء،ميّال إلى المحاكاة، فيجب أن نهيئ له القدوة الطيبة في جميع حركاتنا وسكناتنا وأقوالنا وأفعالنا حتى نوحي له التقوى في أثناء قيامنا بالصلاة وإيتاء الزكاة والبر بالغير، وحتى نوحي له الخشوع والروعة في ذكر كل ما لله عز وجل.

كذلك ينبغي إجابة الطفل عن أسئلته المتعددة بطريقة تناسب عقله وتبين له حكمة الخالق جل وعلا في جبلة خليقته وسن شرائعه ونواميسه مع البشر.

ومن الحزم ألا نماطله،ولا نحاول إخفاء الحقائق أو إفساد تفكيره عليه، فإذا سأل مثلاً "من أين أو كيف جاء أخي الوليد ؟"لا نضلله بإقناعه أن الطبيب أحضره في حقيبته، أو أنه وجد ذات صباح في الحديقة تحت شجيرات الورد، بل يحسن إفادته بصراحة أن الله تعالى بعثه إلينا كما أرسل أمه وأباه من قبل، وكما أنه ينبت النبات لنتغذى بثماره، ويخلق القطيطات لتسلينا بلعبها، فهو أيضاً قد شاء أن يهدي إليه أخاه الجديد ليكون رفيقه في الحياة.

وإذا شاء الطفل أن يعرف أين كان أخوه المولود قبل خروجه إلى العالم، فلنحدثه عن المحبة الوالدية ولنشرح له أن الأم تتعهد أبناءها وتحميهم من الأذى لشدة حبها إياهم، وأنه من فرط حرصها على أخيه المولود وهو صغير جداً في بدء تكوينه، كانت تحمله بالقرب من قلبها محفوظاً من كل ضرر.

وقد ينزعج الطفل لموت أحد معارفه،ويكرر أسئلته المتوالية عن" أين ذهب ؟" وهنا يحسن أن نذكره بلذة النوم وما يشعر به من راحة عندما ينهض في الصباح، فالله لفائق رحمته بالمتعبين والعجزة والمرضى يرقدهم في ثبات عميق يستيقظون من بعده في عالم آخر منتعشين ومعافين.

ولكـي نقـرب إلى ذهـن الطفـل قـدرة الله علـى كـل شـيء،وكلية وجـوده في كـل مكـان، فلنصـرفه إلى الطبيعـة ليمـرح فيهـا، ويتأمـل ظواهرها فتكشف له أثر البارئ في بدائعها، وتتعـالى بخيـاله إلى تصـور وحـدة جلالته الشاملة لجميع المخلوقات.

وما المحرك للأفعال العجيبة البادية أمام ناظريه إلا يـد الله المحجوبـة عـن عينيه وراء كل شيء،فبقدرة الخالق تهـب الريـاح وتتفـتح الـبراعم وتسطع النجوم ويرخي الظلام سدوله وينبثق الفجر، فهو رب المشـرقين ورب المغربين، مسجى الليل والنهار، ووازن المواقيـت، وصـانع الأنعـام والإنسان في أحسن تقويم.

سؤال مهم

متى نفصل أطفالنا عن

فراش الوالدين ... ؟

هناك اختلاف بين الأطبـاء والنفسـيين في وجهـة النظـر الخاصـة بمتـى يفصـل الطفل عن فراش والديه،أو فـراش أمـه بصـفة خاصـة،ولكن هنـاك اتفاقاً بينهم على أن هذا الفصل لا بد أن يتم إن عاجلاً أو آجلاً.

إن عـادة نـوم الطفـل في فـراش منفصـل مـن عـادات المجتمعـات المتقدمـة، ولكنها أيضاً عـادة فـرضها الـدين الإسـلامي وحـث علـى "الفصل في المضاجع" بين الأولاد والوالدين، وكذلك بين الأولاد والبنات بصفة خاصة.

ولكن معظم النفسيين يتبنون الرأي القائـل، بـأن بقـاء الطفـل مـع والديـه، أو مع أمه في فراش واحد، لفترة من عمـره، لـه فوائـد صـحية ونفسية ممتدة، بما يسببه من إحساس بالأمـان والـدفء، وأن الفصـل لا بـد أن يكون بالتدريج وبالإقناع..ولكن الشرط الأساسي لبقـاء الطفـل هو عدم ممارسة العلاقة الجنسية الزوجية أمامه، بأي شكل من الأشكال، والحذر كل الحذر من تصور أن الطفل لا يـدرك العلاقـة الجنسـية، فقـد ثبت إن الطفل يتفهم بعضاً من هذه العلاقة ابتداء من عامه الثالث.

وينصح النفسيون بأن يتم الفصـل بشـكل رقيـق وناعـم،دون أن يحس الطفل بأن هذا الفصل، إنما هو نوع من العقـاب، فمـثلاً يمكـن أن يكون الفصل أولاً، والطفل نائم، أي بعد أن ينام في فراش الـزوجين أو الأم، ثم يحمل نائماً إلى فراش منفصل.

ويمكـن قبـول "عـودة صـباحية" أي أن يعـود في فـترات الفجـر أو الصباح، ثم يمنع بالتدريج.

كما يمكن للأم التواجد في الغرفة المنفصلة، حتى يغلب النوم الطفل،ثم تعود لفراشها، وبالتدريج تتركه.

وكذلك يجب إقناع الطفل بأن سنه أصبحت كبيرة، وأنه لم يعد طفلاً، ولا بد أن يستقل بنفسه.

أيضاً يجب إبعاد الخوف من الظلام والوحدة،بالإقناع والصبر على تخوفه، ومعالجة الأمور بوضوح وببساطة، دون توتر أو غضب أو ثورة، حتى يتفهم الحالة الطبيعية بالتدريج، ودون مضاعفات.

نوم الأطفال

- كم عدد ساعات النوم اللازمة للطفل ؟
- الفترة قبل النوم كيف تكون ؟
- هل ينام الطفل في سرير خاص وحجرة خاصة أم ينام مع الأم والأب؟
- ما هي أفضل الأوضاع لنوم الطفل الصغير ؟
- ما هي أسباب قلق الأطفال في النوم؟

هذه هي الإجابة عن كل هذه التساؤلات:

ما هي ساعات النوم اللازمة للطفل ؟

يختلف عدد ساعات النوم عند الأطفال حسب سن الطفل، ومن طفل لآخر كما أنها قد تتفاوت عند نفس الطفل بين وقت وآخر والأرقام تقريبية:

خلال الستة شهور الأولى من العمر ينام الطفل من 16 إلى 20 ساعة كل يوم.

خلال الفترة من 6 إلى 12 شهراً ينام الطفل من 14- 16 ساعة كل يوم.

خلال الفترة من 12 – 24 شهراً ينام الطفل من 12-14 ساعة كل يوم.

هذا وتقل فترة النوم تدريجياً بعد ذلك، ولكنها لا تقل عن 10 ساعات كل يوم خلال العاشرة.

الفترة قبل النوم.. كيف تكون ؟

بعض الأطفال يخلدون إلى الهدوء قبل النوم والبعض الآخر "يصير عصبياً فيكثر بكاؤه دون وجود سبب ظاهر كأنه في واقع الأمر.. لا يريد النوم، ولا بد أن تخلو فترة قبل النوم من أي إثارة أو استرعاء لانتباه الطفل "كمشاهدة التليفزيون أو سماع الراديو..أما الموسيقى الهادئة تؤدى إلى سرعة نوم الطفل".. كذلك لا داعي لتأنيب الطفل أو توبيخه لشقاوته أو لغير ذلك قبل نوم الطفل،كذلك يجب الامتناع عن القيام بأي نشاط جسماني في الفترة قبل النوم.

هل ينام الطفل في سرير خاص وحجرة خاصة أو مع والديه ؟

من الأفضل أن ينام الطفل في سرير خاص به ونرى أن يوضع سرير الطفل في حجرة نوم الأم والأب، وذلك حتى نهاية العام الثاني من العمر ومن الأفضل أن يستقل الطفل بالنوم في حجرة خاصة به – إن كان ذلك ممكناً – بعد نهاية العام الثاني من العمر وينام معه فيها المربية أو الخادمة أو الأخت أو الأخ الأكبر وذلك حتى لا يفزع عند البكاء ليلاً فيجد بجواره من يلبي نداءه أو طلبه، وقد يشارك الطفل الأسرة في النوم معظم ليالي الأسبوع وخاصة خلال الشتاء وذلك حتى

العام الرابع من العمر،ونقول أنه كلما كان الطفل مستقلاً في النوم بسرير خاص به وفي حجرة خاصة كان ذلك أفضل.

ما هي أفضل الأوضاع لنومه ؟

وتعتقد معظم الأمهات أن نوم الطفل الصغير على ظهره مريح والبعض الآخر يضع الطفل الصغير في السرير على جانبه، وقد وجد الأطباء في أوروبا وأمريكا أن أفضل الأوضاع لنوم الطفل الصغير،وخاصة بعد الرضاعة هو النوم على البطن وذلك للأسباب التالية:

- ليس هناك أي احتمال لحدوث الاختناق "وذلك بالتأكيد شيء نادر الحدوث جداً" بعد الرضاعة وذلك بفرض عدم وضع وسادة تحت رأسه.

يستطيع الطفل التخلص من الغازات.

- وبذلك يقل حدوث المغص الذي كثيراً ما يحدث عند الأطفال الصغار خلال الثلاثة أشهر الأولى من العمر ويؤدي إلى قلق نوم الطفل وكثرة الحزق.

- يقال إن الجهاز الحركي للأطراف ينمو بدرجة أفضل عند نومه على بطنه.

- قد يأخذ الرأس شكلاً أفضل عندئذ، ولا يجب أن تنسى الأمهات أن كثرة نوم الطفل على ظهره يؤدي إلى حدوث الطفح الناتج عن اللفة في منطقة الإليتين فيؤدي إلى كثرة بكاء الطفل الصغير..هذا ولا توضع وسادة تحت رأس الطفل حتى نهاية العام الأول من العمر وبعد ذلك توضع وسادة مناسبة.

ما هي أسباب قلق الأطفال ؟!

وهناك أسباب عديدة لقلق الأطفال في النوم نذكر منها:

1- المغص نتيجة لعسر الهضم أو غيره.

2- قبول الطفل أو تبرزه أثناء النوم مما يؤدي إلى تلوث ملابسه ولا يكف الطفل عن البكاء حتى يتم تغيير الملابس.

3- كثرة الأغطية وخاصة خلال الصيف أو قلة الأغطية خلال الشتاء البارد.

4- وجود حشرة كالناموس أو البرغوث بسرير الطفل فتلدغ الطفل فيحدث البكاء.

5- ارتفاع حرارة الطفل لأسباب مرضية.

6- حالات مرضية ونذكر منها التهاب الأذن الوسطى والفتق الأربي المختنق.

هذا ويجب أن تعرف الأمهات أن معظم إن لم يكن كل الأطفال الصغار وبالتحديد خلال الشهر الأول وربما الثاني من العمر ينامون طول النهار ويكثر القلق مع البكاء خلال الليل مما يؤدي إلى اضطراب نوم الأسرة وتؤكد أن ذلك الاضطراب في نوم الطفل خلال الأسابيع الأولى من العمر شيء طبيعي ويزول هذا الاضطراب بعد نهاية الشهر الثاني.

الطفل وكآبة ساعة النوم ...

كثيراً ما يصير المنزل ساحة نزال بين طفل لا يميل إلى النوم عندما تحين ساعة نومه وبين والديه اللذين يريدان أن يسلماه إلى الكرى،وطبعاً يزداد عدد " المتحاربين" بازدياد عدد الأطفال في الأسرة

الذين يعشقون السهر أمام شاشة التلفزيون أو في جلسات السمر بغرفة الاستقبال، وقد تنشب هذه "المعارك" البريئة كل ليلة.

والأدهى من ذلك أنه كلما ازداد إرهاق الطفل،اشتدت رغبته في هجران فراشه، وآثر على سريره التمدد على أريكة أو بساط في منتصف الغرفة، فإذا لم يفعل ذلك، لم يبخل على والديه بقائمة طويلة من الذرائع قاصداً من ورائها إطالة أمد صحوه هنيهات، كطلب كوب (آخر) من الماء أو زيارة (أخرى) للحمام، أو تذكر قصة (هامة) يود أن يسردها وهلم جرا.

لكي يمنع الوالدان تحول المنزل في كل ليلة إلى ساحة للكر والفر، فإن عليهما أن يبتدعا طقوساً محددة رتيبة تتكرر على الدوام حتى يحفظها الطفل على ظهر قلبه ويتوقع حدوثها واحدة بعد الأخرى ويعرف أن تسلسلها لا بد أن يتم في كل يوم وإن ختامها هو توجهه إلى الفراش في سائر الأحوال، إن تمسك الوالدين بهذه الطقوس الليلية يوفر عليهما كثيراً من الجهد عندما تحين ساعة التذمر والشكوى وابتكار المعاذير من جانب الطفل، وفي ما يلي بعض الإرشادات لتحقيق ذلك:

- يتناوب الوالـدان الاضـطلاع بمهمـة حمـل الطفـل إلى فراشـه ، ولتـكن المناوبة يومياً أو أسبوعياً.

- حددا مهلة تطول نصف ساعة أو ساعة قبـل موعـد النوم،يمنـع فيهـا الطفـل مـن اللعـب أو التواثـب أو مشـاهدة التلفزيـون، وذلك لمساعدته على الهدوء.

- بعد هذه الفترة يمارس الطفل من الأعمال المنـزلية الروتينية مـا اعتاد أداؤه كل ليلة كنـزع ثيابه والاسـتحمام وتنظيـف أسـنانه وزيارة المرحاض وشرب الماء.

- بعد هـذه الفـترة تبـدأ مرحلـة أخـرى هـي مرحلـة السكـون وتبـادل الأحاديث الهادئة وقراءة القصص.

- عندما تحين لحظة ذهـاب الطفـل الصغيـر إلى فـراشه يشـجع علـى اصطحاب دميته المفضلة أو المنديل أو الشال الذي يحـب الالتصاق به.

- إذا كانت هنالك مخاوف تساور الطفل مـن الغرفـة، فليـرافقـه أحد الوالدين في عملية "تفتيش"مشتركة تحـت السـرير أو خلـف الرفوف، وليكن ذلك بجدية تامة، ولكن بـدون تحميـل المسـألة

فوق ما تستحقه من اهتمام ، وليفهم أن أبويه يقدران خيالاته ومخاوفه ولكنها غير حقيقية.

- إذا كان الطفل يخاف من الظلام فلينر مصباح يبدد الظلام قبل إغلاق الباب عليه، أو فليترك الباب مفتوحاً لكي يدخل نور الردهة إلى غرفته.

- ليمتدح الطفل في صبيحة اليوم التالي بسبب نجاحه في الاستقلال بنفسه والانفراد عند النوم، وذلك إنجاز عظيم من جانبه.

عندما تدنو ساعة النوم،قوما بتذكير الطفل (ونفسيكما) بالخطوات التي تم اتخاذ قرار بشأنها،وأعلنا عن مجيء كل خطوة منها سلفاً، ونبهاه إلى أنه كلما ازداد سرعة في اتخاذ الأهبة للمضي إلى سريره، استمتع أمامه وقت الهدوء والسكون وتبادل الأحاديث.

وعندما تقترب لحظة الذهاب إلى السرير فينبه الطفل إلى اقترابها، فإذا كان من عادة الطفل أن يقلق ويضطرب عند تمدده في فراشه فلا ضرر من الجلوس على مقربة منه هنيهة والتربيت عليه،ولكن لا يستحسن الاضطجاع بجانبه، لأن ذلك لا يشجعه على النوم،فضلاً عن

أن تلك سابقة لا يسهل التخلي عنها فيما بعد، ولا بد من اتباع الحزم في ذلك، وإلا كان الافتراق صعباً في كل ليلة.

وإذا سمع الوالدان طفلهما يدعوهما فور ذلك،فحبذا أن يكتفيا بالرد عليه من بعيد بدون أن يعودا إلى غرفته.

في أي سرير ؟!

إن سائر الأطفال الصغار بين الثالثة والسادسة من العمر يلقون متعة في محاولة إيجاد أمكنة جديدة للنوم،فبعضهم كما رأينا يحبون التمدد على أريكة في غرفة الجلوس، وهؤلاء يحاولون دائماً عقد "اتفاقات" مع ذويهم بأن يسمح لهم هؤلاء بالتمدد على الأريكة "مقابل" قيام أحد الوالدين بحملهم إلى فراشهم فيما بعد.

يجب أن يحذر الوالدان الوقوع في مثل هذا "الفخ" بل يجب أن تكون القاعدة المتبعة أن ينام الطفل في سريره، فإذا آنس الطفل تصميماً راسخاً من قبل والديه على ذلك، فإنه يقبل ذلك ولو أنه ما يزال راغباً في المماطلة ومحالة النوم على السجادة،فإذا كان الطفل يرتضي مثل هذا الحل الخشن فإنه يستحق هذه الخشونة فعلاً.

فقد وجد بذلك حلاً وسطاً يسمح له بأن يثور بـدون أن يتخطـى الحدود التي وضعها والداه،لينم علـى الأرض إذا شـاء،وإذا كـان هنـاك خوف من حدوث تيار هوائي فليبسط حرام أو ملاءة فـوق الظـل ، ولا بأس من إشعاره بأنه فاز في هذه النقطة من نقاط التحدي إذا كـان مثـل هـذا الفوز يشعره بقوته، والذنب ذنبه على كل حال.

الاستيقاظ ليلاً

لدى اتخاذ كل خطـوة تطوريـة جديـدة، قـد يجـد الطفـل الصغيـر صعوبة في النوم طول الليل، حـتى ولـو كان قد أتقن أداء كل الخطوات والمراحل التي لُقنها.

وخـلال فتـرات النوم الخفيـف الـتي تحـدث كـل ثـلاث أو أربـع ساعات (فترات حركة العين السريعة REM)، يستيقظ النـائم هنيهـة ويحلم ثم يعود للاستسلام للنوم العميق، وهذا ما يحدث عادة لكل نـائم كل ليلة.

وبالنسبة للطفل،فإنه أحياناً ولا سيما في الفترات الـتي يواجـه فيهـا تحديات جديدة ويقدم على اتخاذ خطوات فيها مزيد مـن الاسـتقلال،قد يستيقظ من نومه تماماً خلال هذه الفترات من النوم الخفيف، وعنـدها لا بد من تلبية دعوة الطفل الذي يجافيه النوم وطمأنته قليلاً.

ولكن لا حاجة للتلكؤ بعد ذلك،إذ يجب أن يفهم الطفل أن عليه ابتكار عاداته أثناء النوم، فإذا أقحم الوالد أو الوالدة نفسه واشترك في هذه الخطة فإنها لا تلبث أن تتكرر كل ليلة، ويجب أن يتعلم الطفل كيف ينفذها مستقلاً بنفسه عن أي إنسان.

الكوابيس

كل الأطفال أو معظمهم يرون أحلاماً مزعجة تخيفهم وتوقظهم من نومهم، وما الأحلام عن الوحوش المخيفة والساحرات والمناظر الموحشة التي تزدحم بها كوابيس الأطفال سوى نتيجة من نتائج الميول العدائية التي تأخذ في طرق أبواب نفسية الطفل وتفصح عن منحى علاقته بوالديه ومن حوله.

فعندما يخلد الطفل إلى النوم ليلاً ويأخذ في مكابدة هذه التطورات العاطفية الكبرى، تنعكس آيات ذلك عليه بصورة أحلام مخيفة والطفل عادة عندما تلح عليه المخاوف وتوقظه من نومه يصرخ عادة أو يدعو والديه، فإذا وصل إليه أحدهما ألفاه مستيقظاً أحياناً وهو يصارع الخوف، فما الذي يستطيع الوالدان عمله لتبديد مخاوف الطفل وإعادته إلى النوم ؟

- أن يبحثا معه هذا الموضوع نهاراً ويسعيا لإفهامه أن الأطفال جميعاً يرون في نومهم أحلاماً مزعجة.

- تلطيف مقدار الضغط الذي قد يكون معرضاً له في حياته.

- مساعدته على تقبل المشاعر السلبية عن طريق السماح له بالتعبير عنها في جو السلامة والطمأنينة التي يهيئها البيت، بدلاً من إرغامه على كبت مشاعره والتأكيد بأنه سيتعلم كيف يواجه هذه المشاعر الجديدة.

- شجع طفلك على التكلم عن المخاوف والصراعات التي تعترضه أثناء النهار، وذلك لكي يبدأ في فهم نفسه.

- إذا استيقظ الطفل مذعوراً فليخف أحدكما إليه، وليتظاهر الأب أو الأم بأنه يبحث تحت سريره للعثور على ما يخيفه،وذلك لكي يدرك الطفل أنه في أمان، وأنه لا وجود للعفاريت وأن الوقت قد حان لأن يقهر كوابيسه بنفسه.

إن حلول الليل هو جزء هام من اليوم، وتعلم الطفل الصغير كيف يأوي إلى الفراش لوحده، هو نوع من الاستقلال، إن الانفصال عن

الوالدين لـيلاً والتنعم بالاستقلال هما وظيفة طويلـة شـاقة، ونجاحـه في ذلك هو مصدر اعتزاز له.

وأخيراً لا بد من التنبيه بالفـرق بـين الكـابوس العـادي والحلـم المرعب، فالرعب الذي قد يحس به الطفل أحياناً أثناء نومه، وهو بخلاف الحلم المزعـج المعروف، هذا الرعب قـد يخيـف الوالـدين أيضـاً،وخلال رؤية الطفل حلماً مرعباً قد يصبح شديد التوتر ويضرب بيديـه ورجليـه في الهواء ويأخذ في الصراخ،أنه لا يكون مستيقظاً أثناء ذلك عادة، لذلك فإنه في صباح اليوم التالي لا يذكر شيئاً ممـا رأى، فـالحلم المرعـب مـن هذه الناحية يشبه الكابوس.

ومع أن الوالدين قـد يهمـان بإيقـاظ الطفـل إلا أن خيـر طريقـة لمواجهة الموقف هي تركه وشأنه، ولكن على الوالدين أن يتأكـدا مـن أن فراش الطفـل يستطيع تحمل وطأة الحركات العنيفة من قبل الطفل، ولا بأس من جلوس أحد الوالدين بجانب السرير، ولكن على الوالدين أن يعلما أنه ما من شيء يفعلانه يمكن أن يكون له أي تأثيـر.

إن الطفل الذي يعاني الأحلام المرعبة، يشفى منها عادة في حوالي السنة الخامسة أو السادسة من عمره.

الأطفال الذين ينامون قدراً وافراً أثناء النهار،لا ينـامون – غالبـاً – بنفس الدرجة في الليل، وتختلف حاجة الأطفال إلى ساعـات معينـة مـن النـوم مـن طفـل إلى آخـر، وتتـدخل في تحديـدها الجينـات، وتتجـه إلى الاستمرار بدرجة متوسطة، فقد يحتاج طفل إلى النـوم عشـر سـاعات في اليوم،بينما يحتاج آخر إلى أربع عشرة ساعة علـى سـبيل المثال..ويمكنـك أن تتعرف عـلى نمط طفلك في النوم بسهولة، وأن تتـبين – بدايـة – كـم يحتاج طفلك إلى النوم بصفة عامة، بإعداد مذكرة مـن سـاعات نومـه في مدة عشرة أيام، ومـن ذلك تقـرر عـدد السـاعات الأفضـل مـن خـلال النهار والليل، وكلما زاد عدد ساعـات النوم في النهار كلمـا قـل عـدد ساعات نومه في الليل، والعكس صحيح،فقد يحتاج طفـل – مـثلاً – إلى ساعتين يغفو فيهما أثناء النهـار ويمكننـا أن نضـعه في مهـده في الثـانية مساء لينام حتى منتصف الليل، وسـوف يسـتمر متيقظـاً لمـدة سـاعتين، بعدها سوف يستغرق في نومه حتى الثامنة صباحاً، حينئذ يكون قد نـام اثنتي عشرة ساعة – بالضبط – وهو مـا يحتاجـه، ولكنـه وقـت لا يمثـل الراحة الكاملة له،فإذا اختصرت فترة نومه في الظهيرة إلى سـاعة واحـدة فسوف ينام بصورة أفضل أثنـاء الليـل.. إن تغـيير عـادات طفلـك في النوم بصفة تدريبية شيء ممكن.

لماذا يستمر الطفل متيقظاً ؟

هذا أمر يتعلق كله بإيقاع النوم..إن كل خمسين دقيقة تقريباً تعتبر صورة من النوم الخفيف، يكون المخ أثناءها وبصفة خاصة متيقظاً، وغالباً ما يستغرق بعض الوقت منذ مولده حتى يتعود الأطفال "تجاهل" هذه الحالة، ويعودون إلى النوم العميق، وتتعلم أذهانهم – تدريجياً – كيف تحول نشاطها إلى الأحلام، دون تغيير وضع أجسادهم، وأفضل طريقة لمعاونة طفلك على ذلك هي تهدئته حين يطلق صيحاته دون انتظار حتى يوقظ نفسه بالكامل، ولنحاول أن نحتفظ بهدوئنا، وهذا قد يبدو أمراً عسيراً، ولكنه من الأهمية بمكان، لأن طفلك أثناء الليل يكون حساساً لحالتك المزاجية، ولن يستطيع أن يكون هادئاً إذا أظهرت غضبك المكتوم.

ومن أفضل الطرق لتهدئته،أنه يستريح للاقتراب منكما والشعور بالدفء أثناء الليل عندما ينتابه الخوف، أو يكون لديه حلم مزعج، أو يشعر بمجرد الوحدة، دعه يدلف إلى سريرك – إذا كانت هذه رغبتك وبالطبع لن يستطيع أحدكما أن ينام بجواره بعمق وهدوء ، وهذا يجنبك اضطرارك للقيام مرة تلو الأخرى لمحاولة إيقافه عن البكاء، كما أنه من الأجدر الشعور بوجوده دافئاً مستمتعاً بنومه بجوارك، وخاصة إذا كان العمل يستغرقك طوال النهار، فهو يحتاج إلى من يضمه بين جوانحه.

وبمجرد سماحك لطفلك للبدء في مشاركة فراشك فقد يصبح من الصعوبة – بطبيعة الحال – أن يتوقف عن هذه العادة، ولكنه لحسن الحظ يجد – غالباً – وقتاً يقرر فيه العودة إلى سريره الخاص به.

هل يحتاج إلى بعض المشروبات أثناء الليل ؟

يحتاج طفلك – في المتوسط – إلى ثلاثة شهور ليتكيف مع نمط حياتك طوال النهار وعندئذ تكون لديه القدرة أن ينام عدة ساعات طوال اليوم دون حاجة إلى طعام أو شراب، فكثير من الأطفال يمكن تهدئتهم على أية حال – بالقارورة أو الثدي أكثر من أي أسلوب آخر لأنها تشبع حاجته إلى الامتصاص.. وعندما يبلغ عمره شهوراً خمسة فإنه لا يستمر في العطش ليلاً.. مثله مثل البالغين.

إلى أي حد يجب أن يكون مستيقظاً ؟!

معظم الآباء الذين لديهم أبناء في سن الثانية أو الثالثة يعتادون على معركة يومية معهم حين يخلدون إلى النوم.. وليدع الآباء أطفالهم – الذين نال منهم التعب أو الاضطراب – في حجرة المعيشة بصحبتهم أملاً في الاستغراق في النوم وربما يستغرق هذا وقتاً طويلاً.

إننا لا نتوقع من الأطفال تحت سن الخامسة أن يقرروا بأنفسهم متى يحتاجون إلى النوم،فهم يقاومون انتهاء اليوم للدرجة التي يناضلون فيها للبقاء متيقظين حتى لا يفوتهم شيء.

ويمكن أن نساهم في معالجة ذلك إذا أعدنا ترتيب أمسياته بطريقة مختلفة، فالطفل قد لا يرى أباه وقتاً طويلاً، وهو يترقب عودته إلى البيت،وقد تحدوه الرغبة في الذهاب إلى سريره إذا كان يسمح له بالحديث واللعب والتدليل كلما احتاج إلى ذلك، حتى أن الساعة التاسعة أو التاسعة والنصف لا تعتبر – للطفل في عمر الثانية أو الثالثة – وقتاً متأخراً للذهاب إلى الفراش،ومع ذلك فإن وصوله إلى حالة عصبية بصفة خاصة لا حل لها – أحياناً – سوى الجلوس معه حتى يستغرق في النوم.

هل يتقاسم الأطفال حجرات النوم ؟

معظم الأخوة أو الأخوات حتى لو أنفقوا كل النهار في الشجار – يحبون أن يناموا في نفس الحجرة ليلاً..وقد يزحفون إلى أسرة بعضهم، إنهم يريحون بعضهم،وقد ينادون على آبائهم إذا احتاجوا إليهم، وقد اعتاد بعض الناس أن يفكروا في تخصيص حجرة لكل طفل، فإذا كان لديك عدد وافر من الحجرات فإنه يستحسن مشاركتهم في حجرة نوم واحدة، وتزود الحجرات الأخرى بأدوات اللعب على الأقل حتى يصلوا إلى سن الدراسة ويستمتعوا بتخصيص حجرة لهم، وقد يكون من واجبك تجربة وضع طفل مع أخيه الأكبر، فكثير من الأطفال يمكنهم النوم بعمق من خلال صيحاتهم،وقد يساعد هذا على تجنب مشاعر الغيرة إذا عهدت لطفلك الأكبر رعاية أخاه الأصغر ليلاً.

وماذا عن العقاقير ؟

لا أحد يحب فكرة تناول طفل متكامل صحياً للعقاقير،فإذا وصلت إلى مرحلة لا تتحمل معها الليالي المزعجة،فيصبح من واجبك البحث عن حل وسط يوفق بين احتياجاتك واحتياجات طفلك.

يقول أحد الأطباء: "إنني أحياناً اتخذ قراراً بكتابة أحد الأدوية المسكنة لطفل يتمتع بالصحة حتى لا تصبح العائلة كلها مريضة".

فمن واجب الطبيب الماهر ألا يكتب أحـد المسكنات دون دراستها بعين الاعتبار ومناقشة المشكلة مع الوالدين،وقد يلجأ إلى كـتابة مسـكن لبضعة أيام لا تتجاوز أسبوعاً، وهـذه المسـكنات ذات فعاليـة، ولكنـك تكتشف أن طفلك يبدو متثاقلاً نعساناً أثناء النهار أيضاً.

هل تتركه مستمراً في صراخه ؟!

سوف يتوقف بعض الأطفال – حقيقة – عـن الصيـاح عنـدما لا نسأل عنهم مرات متعددة أثناء الليل، إلا أنك تشعر أن ذلك ليس مـن العدالـة في شـيء، فطفلـك لا يصـيح لأنـه يريـد أن يسـتبد بـك أو يضطهدك،ولكـن لأنه جوعـان أو خائف أو متيقظ، وإذا عـرف الطفـل أن هناك دائماً من يأتي إليـه بالليل أو النهار عنـدما يصـبح فيكـون مـن الأيسر لديه أن يهدأ أيضاً أثناء الليـل وهذا لا يعني القيام إليه لدى أول صيحة والتقاطه.

فالانتظار لفترة عشر دقائق مثلاً للتأكد من أنها مجرد "همهمة" أثناء النوم أو أنه يحـاول – حقيقـة – اسـتدعاء أحـد، ويحتـاج لمـن يسـتجيب له،وسـوف يعطيـه ذلـك إحساسـاً متزايـداً بالأمـان وفرصـة – في ذات الوقت – يتعلم منـها كيف يكون هادئاً مستقراً.

ماذا لو بدأ معاودة الاستيقاظ مرة أخرى ؟!

قد يستيقظ الطفل عدة مرات في الليل حتى لو نال قدراً كافياً من النوم، وهناك تأثيرات خارجية مثل انفصال الأم عنه أو انتقاله للمستشفى فلا يستجيب للنوم العميق بعد عودته،وحاجته إلى اقتراب الأم منه،فصيحاته حينئذ تعني رغبة في الحضور إلى سريره وتهدئته ، وإلى الشعور بالتأكيد من وجودك بجواره، وإن كل شيء كما كان عليه، إن انتقال البيت قد يسبب – أيضاً – مشكلات في النوم.

وبالمناسبة فليس هذا وقتاً مناسباً لوضع طفلك في سرير آخر بدلاً من سريره الصغير.

هل تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى الأرق ؟!

نعم ... إنهم يتجهون – غالباً – إلى مزيد من الأرق،ولا يعني ذلك – بالضرورة – أن الطفل الذي يتناول رضاعة طبيعية لا يحصل على كفايته في رضعته الأخيرة ومن ثم يصبح جوعان مرة أخرى، ولكنه يريد ما تعود عليه من مداعبات والشعور بدفء ونعومة الأمومة.. وكثير من الأمهات لا يراعين انقطاع فترة نومهن لأنهن يعدن – مباشرة – إلى النوم بعد ذلك.

إن الأم تحتاج إلى عدم تجزئة نومها إلا أنها سوف تشعر بتأنيب ضميرها إذا تجاهلت راحة وليدها، فإذا وصلت إلى مرحلة تعاني منها صحياً فينبغي أن تفكر في ذاتها أيضاً، وتحاول أن تفطم طفلها تدريجياً فتمتنع من إرضاعه ليلاً.

اضطرابات الأطفال الليلية الاضطرابات البسيطة:

1- الانتفاضات العضلية: هذه الانتفاضات بسيطة وعارضة، وتحدث عادة خلال فترة النوم العميق، وقد تكون أعنف وأقوى وتحدث في فترة التحضير للنوم، ويرافقها شعور بالسقوط، مما يجعل الإنسان يستيقظ مذعوراً.

2- الكلام أثناء النوم: بعض الأشخاص قادرون على الاشتراك بحديث والجواب على أسئلة خلال نومهم، وتكثر بالمقابل حالات الذين يتكلمون خلال أحلامهم، ويرافق هذه الحالة حركات واضطرابات، وقد ينسى الإنسان كل ما مر به خلال الليل بعد أن يستيقظ.

3- طريقة الأسنان: وهي اضطراب بسيط تبدأ عادة منذ الطفولة ويمكن علاجها بالوسائل النفسية.

4- الهلوسة:وهي نفسها الهلوسة التي نشعر بها خلال الأحلام، هذه الهلوسة الليلية عبارة عن اضطراب عابر وتأثيرها على النائم محدود ولا تدعو إلى القلق، فالإنسان المعرض لهذه الاضطرابات يكون صاحب شخصية عصبية جداً، وهي ليست مرضاً.

الاضطرابات المهمة:

هذه الاضطرابات أكثر أهمية،من الاضطرابات السابقة،وتحتاج إلى علاج طبي أو نفسي، وهي في معظمها عوارض أو ظواهر خارجية تخفي في طياتها اضطرابات داخل العقل الباطني وهي قابلة للشفاء.

1- البول أثناء النوم:

هذه الحركة اللاإرادية تحدث في فترة النوم العميق في أول الليل، مما يؤدي إلى الشعور بالبلل أثناء الانتقال إلى فترة الأحلام، هذه الحالة تعتبر طبيعية عند الولد،وذلك قبل تجاوز عمر الأربع سنوات، ويجب عدم إعطائها أية أهمية لو حدثت أيضاً بعد هذا العمر بشكل نادر.

إذا كان الطفل لم ينم جيداً في الليلة السابقة، فيحاول التعويض بوسائل تقصر من فترات اليقظة الطبيعية خلال الليل، وهذا ما يؤدي إلى البول أحياناً.

قد تحدث هذه الاضطرابات بشكل مفاجىء للمراهق أو البالغ في بداية مرحلة البلوغ، وخصوصاً الأشخاص الذين لم يصادفوا أبداً متاعب من هذا النوع في صغرهم، المشكلة هي من نوع عدم النضج العاطفي،إذ يحاول المصاب أن يثور على حالته ويعترض بهذه الطريقة اللاإرادية، وقد تكون العوارض ذاتها ناتجة عن نقص في النضج الجنسي.

علاج هذه الحالة هو نفسي بحت،حيث يخضع المصاب لجلسات استرخاء طويلة حتى يتم التوصل إلى معرفة السبب الرئيسي – وإذا دامت هذه الحالة للطفل، فقد تكون الإصابة في الجهاز البولي أو إصابة بالسكري.

2- المشي أثناء النوم:

المراهقون والأولاد ابتداءً من عمر السبع سنوات معرضون للإصابة بهذه الحالة، هذه النوبات قد تكون مؤثرة جداً على محيط

المصاب بها، وهي تدوم ما بين ثوان عديدة ونصف ساعة، أما صورة المصاب بهذه الحالة فهي:

1- الوجه جامد .

2- العينان مفتوحتان.

3- نائم ويتصرف كالإنسان الآلي.

4- يقوم أحياناً بأعمال وحركات منتظمة.

5- وقد تؤدي أحياناً إلى خروج المصاب من داخل المنزل إلى الخارج.

هذه الحالة ناتجة عن اضطرابات نفسية بسيطة وخصوصاً إذا كانت مرفقة بكوابيس أو بول أثناء النوم.

تحصل هذه الحالة في فترات النوم العميق،وبعد انتهاء النوبة يعود المصاب إلى فراشه ويتابع نومه، وعندما يستيقظ لا يذكر شيئاً مما أصابه.

ولذلك يجب عدم إهمال المصاب بهذه الحالة،وعلى الأهل أن يأخذوا جانب الحذر خوفاً من حصول أي حادث، عليهم بإقفال الأبواب والنوافذ والفتحات المؤدية إلى الشرفات، وإخفاء الأدوات

الحادة والخطرة، كما أنه يستحسن عدم إيقاظ المصاب خلال النوبة، بل التكلم معه بهدوء وإرشاده إلى سريره، وإذا تكررت تلك الحالة فيجب استشارة الطبيب والخضوع للفحوص والعلاج.

3- الكوابيس:

الكابوس لا يعني بالضرورة حلماً مزعجاً كما يعتقد الجميع، لكنه مرتبط بالخوف أثناء الليل،في بداية النوبة يتكلم المصاب، ينفعل، يصرخ أو يبكى أحياناً، فتتسارع أنفاسه وضربات قلبه، يتسارع نبضه ويرتفع ضغط الدم عنده.

النوبة تدوم عدة دقائق ثم يهدأ المصاب،فإما أن يعود إلى نومه الطبيعي أو أن يستيقظ عندها يجب التخفيف عنه حتى يعود إلى نومه الهادئ، لا علاقة للكوابيس بعسر الهضم كما درجت العادة، للكوابيس علاقة فقط بالخوف من الليل أو من الظلام، كما أنها تتعلق بشخصية الإنسان النفسية.

أما الاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى هذه الحالات فهي: اضطرابات وتقلبات فترة المراهقة والبلوغ على مختلف الأصعدة وفي شتى المجالات البيولوجية، إذا تكررت الكوابيس المزعجة،لا بد من تدخل الطبيب النفسي لمعرفة أسباب الخوف.

4- المبالغة بالنوم:

قد يبالغ إنسان ما بالنوم، عندما ينام طويلاً جداً، لكن المبالغة في النوم هي إصابة في حد ذاتها تعذب صاحبها، المبالغة العارضة بالنوم ليست مشكلة، إنها دلالة على نوم عميق نتيجة إرهاق أو تعب، تحصل بعدها المبالغة في النوم لتعويض الجسم مما خسره في مرحلة التعب والإرهاق.

تحدث المبالغة في النوم عادة بعد فترة مرضية أو ارتفاع حرارة الجسم، أو هي واحدة من عوارض بعض الأمراض، كانعدام التوازن في الجهاز الهضمي أو عدم تكافؤ إفراز الهرمونات أو المشاكل المتعلقة بالدورة الدموية.

وقد تحصل المبالغة في النوم بعد صدمة عاطفية كبيرة، فيلجأ الإنسان إلى النوم هرباً من التفكير والعذاب العاطفي.

5- المبالغة البسيطة في النوم:

هي نوع من النعاس المستمر وخصوصاً بعد مجهود جسدي أو بعد غذاء دسم،وتحصل عند الأشخاص الذين تعودوا النوم بعد الطعام، أو

تعودوا فترات متقطعة بعد كل مجهود، وغالباً ما يكون نوم هذه الفئة طويلاً.

معرض لنفس المقدار والنوع من الشدة اللذين يواجههما شخص آخر يتعرض لنفس هذا المقدار والنوع،ولكنه لا يحب أداء تلك الواجبات؟ليس لدى الخبراء جواب قاطع عن هذا الأمر بعد، ولكن المعروف أن الشدة إلى حد كبير هي نتاج الطريقة التي يستشعر بها الشخص.

فمعظم الناس يربطون الشدة بشعور القلق، ولكن الشخص الذي لا يصيبه خلل بسبب تعرضه لمطالب عديدة، قد يتبين أن مستويات هرمونات الشدة لديه لا تزداد بالمقدار الذي يحس به الشخص الذي يشعر بأن الشدة قد غلبته على أمره وطغت عليه.

إلا أن هذه الفكرة لا يقرها كل الخبراء، فهناك من يرى من هؤلاء أنه حتى ولو كان إحساس الإنسان طيباً أثناء تعرضه للشدة، فإن هرمون ألدرنالين يبقى مرتفعاً لديه، وهذا الارتفاع يظل قادراً على إلحاق الضرر بالإنسان.

ويجري حالياً الاستعداد لإجراء دراسة واسعة النطاق أملاً في الإجابة عن أسئلة تتعلق بتأثيرات الأنواع المختلفة من الشدة وتأثيرها

على الصحة العاطفية والجسمانية،فإذا استكملت الاستعدادات للقيام بهذه الدارسة فإن الخبراء يأملون في التوصل إلى الأجوبة الشافية عن هذه المسألة في بحر العام الحالي.

الأطباق عن بواعث الشدة الصامتة

مع أن البواعث الرئيسية للشدة سهلة التعرف إليها نسبياً، كأن تكون الشدة ناتجة عن خصومة علنية بين شخصين مثلاً، إلا أن المشكلة المتعلقة بالاحتكاكات اليسيرة تكمن في أنها في أغلب الأحيان مشاكل خفية تجعل الإنسان جاهلاً بها معرضاً للأخطار التي تجلبها له ، مثلاً.. قد لا يدرك الإنسان أن تعرضه لزحمة المواصلات هو السبب الحقيقي وراء تلف أعصابه الذي يجعله معرضاً لأقل المؤثرات، وفي مثل هذه الحالة يكون الإنسان قد تلقى نصيباً زائداً من مسببات الشدة بحيث لا يعود قادراً على احتمال المزيد منها ولو كان شيئاً تافهاً، فإذا كانت ردود الفعل الآتية متجاوزة حدود الواقعة التي يتعرض لها الإنسان فتلك هي نقاط الشدة الصامتة.

أسباب الشدة في ازدياد

من الجائز أن يكون استعداد الناس للانفعال بآيات الشدة الصامتة هذه آخذ في الازدياد في هذه الأيام، ويرجع ذلك إلى حد كبير

إلى ما يراه الناس ويسمعونه كل يوم من الأنباء المأساوية في شتى بقاع الأرض عن طريق شاشة التلفزيون أو إبرة المذياع، فهذه الأنباء السيئة تشوه مقدرة الإنسان على رؤية الأحداث في صورة إيجابية، فإذا عرضت مرة بعد مرة بمثابرة وإلحاح، فإنها يمكن أن تسبب تلف أعصاب الشخص بحيث أن يرى كل شيء أمامه في ضوء لا يخلو من التهديد.

والطريقة التي يتفاعل بها الإنسان إزاء إحساسه بالشدة،يمكن أن تؤدي إلى مضاعفة تأثير بواعث الشدة القائمة فعلاً، أي إذا كان تجاوب إنسان ما مع مشكلة يتخيلها غير قابلة للحل،إذا كان تجاوبه معها يتمثل في الانكباب على الطعام أو الاستزادة من عدد السجاير التي يدخنها أو في الإحساس بالقلق، فإن الشدة الأصلية تأخذ في التضخم والاشتداد، فإذا سمح الإنسان للشدة بأن تستشري وتشتد في نفسه فإنها يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، لأن الشدة المزمنة تشعر الإنسان بأنه لم يعد قادراً على التحكم بمجرى حياته.

ثم إن كيفية انفعال الإنسان بالشدة ليست دائماً طوع بنانه، بل إنه قد تكون "مبرمجة" مركبة في المؤثرات الوراثية عند الإنسان، ويبدو أن الشدة مزيج من الوراثة والسلوك المكتسب، فعلى سبيل المثال إذا كان الشخص مستعداً أسروياً للإصابة بالقروح المضمية أو الآفات القلبية،

أي أنها كثيرة الحدوث لأفراد الأسرة الواحدة، فإن ذلك الشخص يصبح أكثر تهيؤاً للإصابة بتلك الأمراض إذا كان يحس بشدة مزمنة.

غير أن ردود الفعل إزاء الشدة ليست كلها أشياء سيئة،لأن الترف على مسببات الشدة الصامتة يمكن أن يبعث الإنسان على التخفف من كثير من التزاماته وإعادة تنظيم أولوياته في الحياة، وما إلى ذلك من تدابير للتقليل من الضغوط التي يتعرض لها، والوصول إلى جذور الشدة ومعرفة أسبابها يساعدان الإنسان على استعادة الإحساس بالتحكم في أمور حياته، ومثل هذا التحكم هو مفتاح معالجة كل أنواع الضغوط.

مرض جديد يرتبط باضطرابات النوم ... ما هو ؟!

إنه الشعور المستمر بالألم،إرهاق مستمر،عدم القدرة على النهوض مبكراً في حالة نشاط اضطرابات مستمرة أثناء فترة النوم،صداع مستمر، توتر عصبي دائم الشعور بالاكتئاب،هذا بالإضافة إلى الشعور بمئات من النقط المؤلمة المنتشرة فوق سطح الجسم عند الضغط عليها،كذلك فإن برودة الجو ورطوبته، تؤديان إلى زيادة الشعور بتلك الأعراض، هذا بالإضافة لما تفعله الساعات الطويلة من العمل الروتيني غير المتجدد، والتوترات العاطفية.

تلك الأعراض يطلق عليها مرض"التهاب النسيج الليفي العضلي" وهو من الأمراض التي ظهرت حديثاً،ولقد كان تشخيص معظم الأطباء عند سماعهم تلك الأعراض يتجه نحو الرأس إلا أن الدراسات الحديثة وجهت الاتهام إلى "اضطرابات النوم" وعدم القدرة على النوم بعمق كأحد الأسباب المهمة لمثل هذه الأعراض.

ودراسة الموجات المخية عند المصابين بـ"التهاب النسيج الليفي العضلي" أظهرت عدم قدراتهم على النوم بعمق.

فقد أظهر الرسم البياني للموجات المخية تزايد معدل موجات " ألفا " السريعة على موجات "دلتا" البطيئة المنظمة التي نظهر عادة قبل النوم العميق.

وهذا النوم السطحي المتقطع يؤدي عادة إلى تقلص في العضلات مع الإحساس الدائم بالألم.

ولقد وجد أيضاً أنه بالنسبة للمجموعة التي أجريت عليها الدراسة وجميعهم أصحاء أنهم عندما تعرضوا لاضطرابات أثناء فترة نومهم العميق ظهرت عليهم أعراض"التهاب النسيج الليفي العضلي"كما أظهرته نتائج الرسم البياني لموجات المخ، وأيضاً ظهر انتشار الألم في مناطق متفرقة على سطح الجسم.

والمصابون بهذا المرض يشتركون عادة في أنهم من ذوي الشخصية الحساسة، والتي تتعامل دائماً مع نفسها،ويسعون دائماً للوصول إلى الكمال في جميع أعمالهم، وكذلك لا يستطيعون الاسترخاء بسهولة،وعلى الرغم من أن الرجال أكثر تعرضاً لهذا المرض من النساء إلا أنه يظهر في السيدات في المرحلة ما بين 25 إلى 50 عاماً.

وفي جامعة "نيومكسيكو" استطاع د. آرثر أن يساعد هؤلاء المرضى على التخلص من تلك الأعراض، وذلك بأنه قد شجعهم على الاسترخاء، وعدم التقيد الصارم بارتباطاتهم في الحياة، كذلك شجعهم على القيام بنزهات ترفيهية، والعلاج النفسي في بعض الحالات.

وتلعب التمرينات الخفيفة مثل السباحة دوراً مهماً في التخلص من هذه الحالة، يضاف إلى هذا بعض العقاقير مثل مضادات " الهيستامين" فهي تساعد على النوم بعمق، و"الأسبرين" فهو يساعد على التخلص من الألم،وأيضاً القيام بالمساج والتدليك، فكلها تساعد على نوم هادئ.

إلا أن المرضى يمكنهم الشفاء بصورة أسرع عندما يعرفون كيف يمكنهم التعامل بهدوء في معالجة مطالبهم النفسية الداخلية والتي تحثهم دائماً على أن يحققوا الكمال في كل شيء وبصورة سريعة.

والروشتة العلاجية لهؤلاء المرضى كما يقول الخبراء المتخصصون تتلخص في جملتين: (أهدأ وكن سلساً).

المراجع

- تعليم الأطفال الموهوبين زيدان حواشين وغيره.
- التكييف الاجتماعي للأطفال الأستاذ السيد محمد عثمان.
- تنمية القدرة على التعلم عند الأطفال د. محمد عماد الدين إسماعيل.
- التوجيه المهني للشباب الأستاذ أحمد زكي محمد.
- جامع أحكام الصغار الأسر وشني.
- ألف باء مشاكل الطفولة عايده الرواجبة.
- تربية الأبناء في الزمن الصعب د. سبورك.
- التربية الاجتماعية للأطفال د. فؤاد البهى السيد.
- التربية الإسلامية أحمد شلبي.
- تربية الأطفال الجسدية والعقلية والاجتماعية حمزة الجبالي.
- تربية الشعور بالمسؤولية عند الأطفال الأستاذ خليل كامل إبراهيم.
- تصميم البرنامج التربوي للطفل د. يسريه صادق، د. زكريا الشربجي.
- التطور اللغوي عند الأطفال د. العهي علي بلحوق.
- تعاون الآباء والمدرسين د. محمد نسيم رأفت.

- تعليم الأطفال الموهوبين زيدان حواشين وغيره.
- التكييف الاجتماعي للأطفال الأستاذ السيد محمد عثمان.
- تنمية القدرة على التعلم عند الأطفال د. محمد عماد الدين إسماعيل.
- التوجيه المهني للشباب الأستاذ أحمد زكي محمد.
- جامع أحكام الصغار الأسر وشني.
- الحمل والولادة – العقم عند الجنسين محمد رفعت.
- الدفاع عن طفل آخر زمان ناديه يوسف.
- دليل إرشاد التعامل مع العنف الأسري مركز التوعية والإرشاد التربوي.
- دليل صحة طفلك بين يديك عايدة الرواجبة.
- ذكاء الطفل المدرسي د. محمد أحمد النابلسي.
- رحلة مع النفس د. يسرى عبد المحسن.
- رعاية المتفوقين والموهوبين والمبدعين د. زينب محمود شقير.



يطلب من:

مركز الرائد للخدمات الطلابية

الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا - عمارة رقم 233
ص.ب 8836 الرمز البريدي 11941
تلفاكس: 0096265356849، موبايل: 00962796612512
بريد الكتروني: dar_mostasharoon@hotmail.com



